

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черемушкинская основная общеобразовательная школа»**

Рабочая программа секции внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Уровень: основное общее образование

14-16 лет

направление развития личности

спортивно-оздоровительное

Составитель:

Панафидин Геннадий Викторович,

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
- На основе учебной литературы М.Я. Виленский. Учебник физическая культура 5-7 классы- М.: Просвещение, 2009. – 156с.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений. Профилактики гиподинамии, формирование правильной осанки, приобретение знаний ПМП при травмах и повреждениях, правила личной гигиены и закаливающих процедур. Данная программа предусматривает в большей степени индивидуальный характер занятий с учащимися, учитывая их возвратную, физиологическую, психологическую разницу. Объем, интенсивность занятий резко отличаются между учащимися.

На занятиях в секции ОФП решаются задачи:

- воспитывать правила соблюдения техники безопасности во время занятий, дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость.
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психологических процессов и свойств личности.
- правильное выполнение упражнений и веса учитывая возвратную разницу между учащимися. Развить физические качества у учащихся силы, выносливости, гибкости.
- профилактике простудных заболеваний, гиподинамии, укрепление сердечно - сосудистой системы, способствовать формированию правильной осанки у учащихся.
- воспитывать нравственные и волевые качества, доброжелательность, отзывчивость, взаимопомощь, усердие, твёрдость и др.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Основной формой работы секции ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 14лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий секции следующие: спортивная

площадка, для занятий лёгкой атлетикой, лыжная база для занятия лыжами, спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель секции систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, 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.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры лыжной подготовки и т.д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учащиеся будут знать:

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ

Повторный бег 3*60м. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Двухсторонняя игра б/бол. Комплекс упражнений на гимнастических брусьях. Комплекс упражнений на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Комплекс упражнений на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Подъёмы и спуски разноименными способами. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2-4 км без учёта времени. Прохождение дистанции 3-4 км без учёта времени. Подъёмы и спуски разноименными способами. Прохождение дистанции 3-5 км без учёта времени. Прохождение дистанции 3000м. выше среднего темпа Прохождение дистанции 3000м. выше среднего темпа Двусторонняя игра в/бол. Всевозможные прыжки и многоскоки. Повторный бег 3*100м.. Метание малого мяча разными способами. Прыжки через палку способом перепрыгивания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>№ п/п</i>	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	<i>Количество часов</i>
1	Легкая атлетика		10
2	Баскетбол		5
3	Гимнастика		5
4	Лыжи		9
5	Волейбол		5
	Итого		34

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. М.Я. Виленский. Учебник физическая культура 5-7 классы- М.: Просвещение, 2009. – 156с.
2. Скакалки
3. Обручи
4. Мячи баскетбольные
5. Гимнастические маты
6. Мячи волейбольные

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЧЕРЕМУШКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**
Тютрина Вера Владимировна, Директор

05.09.24 11:18 (MSK)

Сертификат E4041446DEB52B8F6041DFE29572DA4E