

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 11-12лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Корпусова Елена Михайловна

Разработчик программы: Корпусова Елена Михайловна

Тамбов 2023

Пояснительная записка

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в гимназии. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся начального уровня образования, 11-12 лет, по 1 часу в неделю. Общее количество часов для реализации программы 5 классы – 36 часов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА:

Спортивное оборудование:

- мячи; - гимнастическая стенка.
- скакалки; - гимнастическое бревно.
- обручи;
- гимнастические палки, маты- и т.д.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал школы;
- стадион.

Тематическое планирование

Название темы	Характеристика деятельности учащегося	Дата проведения	Фактическая дата	Примечания
1.Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	Соблюдать технику безопасности. Знать правила игры.	06.09		
2.Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	Демонстрировать беговые упражнения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	13.09		
3.Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м. Спец. упражнения бегуна.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения беговых упражнений.	20.09		
4.Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Подвижные игры с бегом.	Демонстрировать бег на скорость и прыжок в длину с места.	27.09		
5.Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча. Игра «Белые медведи».	Демонстрировать беговые, прыжковые упражнения, метания малого мяча.	04.10		
6.Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски». Работа на тренажерах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игры. Соблюдать правила безопасности.	11.10		
7. Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом. Эстафеты с предметами.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	18.10		
8. Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники - спортсмены», «Карлики и великаны». Спец. упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	25.10		
9. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	Демонстрировать выполнение беговых, прыжковых упражнений.	08.11		
10.Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности.	15.11		
11. Передача мяча в парах. Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом	Моделировать технику игровых действий и приемов.	22.11		
12. П/и: «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля». Круговая	Уметь передавать мяч партнеру. Взаимодействовать со	29.11		

тренировка Работа на тренажерах	сверстниками в процессе игры.			
13. Передвижения, остановки в баскетболе. Игра: «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола.	Соблюдать правила безопасности.	06.12		
14. Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	13.12		
15. Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	Использовать игровые действия б/б для развития физических качеств.	20.12		
16. Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила игры.	27.12		
17. Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	10.01		
18. Развитие физических качеств (гибкость, силы). Круговая тренировка.	Демонстрировать физические качества гибкость и силу.	17.01		
19 Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	Уметь сгибать и разгибать руки из упора лежа и на низкой перекладине.	24.01		
20. Развитие физических качеств (координация). Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	Описывать технику упражнений на бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	31.01		
21. Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	Соблюдать правила безопасности при подвижных играх.	07.02		
22. Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	Демонстрировать акробатические комбинации и упражнения в равновесии.	14.02		
23. Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер» (с двумя мячами).	Демонстрировать гибкость и силу.	21.02		
24. ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча). Работа на тренажерах.	Соблюдать технику безопасности при подвижных играх.	28.02		
25. Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	Демонстрировать ловкость, силу и быстроту.	07.03		

26. Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Демонстрировать гибкость.	14.03		
27. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».	Демонстрировать ведение и передачи мяча.	28.03		
28. Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры: «Снайперы», «Пустое место».	Соблюдать правила безопасности.	04.04		
29. Развитие скоростных способностей. Игры: «Краски и шука», «Белые медведи».	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	11.04		
30. Развитие скоростных способностей и скоростно - силовых способностей. Игры: «Быстро встать в строй», «Погоня». На внимание «Карлики - великаны».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов.	18.04		
31. Прыжок в высоту. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект: «Снайперы» (с заданием).	Выявлять и устранять характерные ошибки в прыжках, быстро реагировать на движущий объект.	25.04		
32. Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».	Демонстрировать выполнения беговых прыжковых упражнений, метание малого мяча.	02.05		
33. Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».	Умение самостоятельного провести подвижную игру, соблюдая правила безопасности.	16.05		
34. Полоса препятствий из пяти предметов. Работа на силу рук, брюшного пресса. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Демонстрировать ловкость, силу и быстроту.	23.05		
35. Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	Правила безопасности на занятиях с футбольным мячом	30.05		
36. Мини – футбол. Тактика ведения игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. Знать упрощенные правила игры футбола.	30.05		

ЛИТЕРАТУРА:

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2018.

2. Внеурочная деятельность учащихся по «Легкой атлетике» Просвещение 2017г. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Просвещение 2012г. Лях А.А., Зданевич. А.А.

Список

1. Авдалян Милана 5д
2. Верташов Владислав 5д
3. Волошина Евгения 5д
4. Дмитриев Олег 5д
5. Елагин Дмитрий 5д
6. Ермаков Александр 5д
7. Иванов Денис 5д
8. Иванов Павел 5д
9. Канашкина Елизавета 5д
10. Карева Евгения 5д
11. Кречетова Маргарита 5д
12. Крысанова Софья 5д
13. Лайш Софья 5д
14. Лутовинова Мария 5д
15. Мамотходжаева Зарина 5д
16. Николаенко Антон 5д
17. Николаенко Егор 5д
18. Сальникова Диана 5д
19. Сариева Анастасия 5д
20. Сафронов Илья 5д
21. Скворцов Данила 5д
22. Сова Ксения 5д
23. Торопова Татьяна 5д
24. Черемисина Виктория 5д
25. Чуксин Матвей 5д

Расписание: вторник 7 урок (14.00 – 14.45)