

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 11-12лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Самойлова Светлана Юрьевна

Разработчик программы: Самойлова Светлана Юрьевна

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.	05.09		
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.	12.09		
3. Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м . Спец. упражнения бегуна.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения беговых упражнений.	26.09		
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.	03.10		
5. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча . Игра «Белые медведи».	Демонстрировать беговые, прыжковые упражнения, метания малого мяча.	10.10		
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.	17.10		
7. Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом . Эстафеты с предметами.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	24.10		

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.	07.11		
9. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	Демонстрировать выполнение беговых, прыжковых упражнений.	14.11		
10.Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности.	21.11		
11. . Передача мяча в парах . Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом	Моделировать технику игровых действий и приемов.	28.11		
12. П/и : «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля» . Круговая тренировка Работа на тренажерах	Уметь передавать мяч партнеру. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	05.12		
13. Передвижения, остановки в баскетболе . Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола..	Соблюдать правила безопасности.	12.12		
14. Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	19.12		
15. Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	Использовать игровые действия б/б для развития физических качеств.	26.12		
16.Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила игры.	09.01		

17.Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	16.01		
18. Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	Демонстрировать физические качества гибкость и силу.	23.01		
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.	30.01		
20.Развитие физических качеств (координация).Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	Описывать технику упражнений на бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	06.02		
21.Развитие физических качеств: (гибкость, координация).Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	Соблюдать правила безопасности при подвижных играх.	13.02		
22. Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	Демонстрировать акробатические комбинации и упражнения в равновесии.	20.02		
23.Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами).	Демонстрировать гибкость и силу.	27.02		
24. ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	Соблюдать технику безопасности при подвижных играх.	06.03		
25. Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	Демонстрировать ловкость, силу и быстроту.	13.03		
26. Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с	Демонстрировать гибкость.	27.03		

предметами.				
27. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».	Демонстрировать ведение и передачи мяча.	03.04		
28. Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры: «Снайперы», «Пустое место».	Соблюдать правила безопасности.	10.04		
29. Развитие скоростных способностей. Игры: «Краски и щука», «Белые медведи».	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	17.04		
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.	24.04		
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.	08.05		
32. Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».	Демонстрировать выполнения беговых прыжковых упражнений , метание малого мяча.	08.05		
33. Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».	Умение самостоятельного провести подвижную игру, соблюдая правила безопасности.	15.05		
34. Полоса препятствий из пяти предметов. Работа на силу рук, брюшного пресса. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Демонстрировать ловкость, силу и быстроту.	15.05		

35. Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	Правила безопасности на занятиях с футбольным мячом	22.05		
36. Мини – футбол. Тактика ведения игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. Знать упрощенные правила игры футбола.	22.05		

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.