Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №27 им. Ф.Т. Цветкова

п. Ключевский Могочинского района Забайкальского края

«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
Заместитель директора по УВР	Директор МОУ СОШ №27
_____ Аксёнова В.А.	_____ Михайлова С.Г.
«___» _____ 2020г.	«___» _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по физической культуре:
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для учащихся 5 класса

Составила: учитель физкультуры

Васильчук Н.Н.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой 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.

Программа объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008.
5. Постановление главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2015г. №87 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г № 09-3242

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

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

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и

подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП на базе МОУ СОШ №27 рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до двенадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относится к обучению более сознательно и активно.

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, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Целью данной программы является:

- Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:
обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.
Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.
Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она даёт возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 11 - 12 лет.

5. Срок реализации программы – 1 год.

6. Формы и режим занятий.
Занятия проводятся в форме беседы, тренировки спортсменов, участия в соревнованиях.
Режим занятий – один раза в неделю по два часа.

7. Ожидаемый результат.
Освоения программы осуществляется следующими способами:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

8. Форма подведения итогов.
Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.
Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.
Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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 (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- ✓ выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- ✓ быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Программа

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, подвижным и спортивным играм.

Подвижные игры.
«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».

Лёгкая атлетика
Правила поведения на секции. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1000м. Спринтерский бег. Бег на выносливость. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Спортивные игры
Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
Баскетбол.
Правила игры. 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 приёмов. Участие в соревнованиях.
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.

Волейбол.

Разучивание игры в волейбол. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём-передача мяча сверху в парах и тройках. Нижняя и верхняя прямая подача. Боковая прямая подача в парах через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.
Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.
Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1.	октябрь	Вводное занятие. ТБ при проведении занятий по ОФП и подвижным играм на спортивной площадке. Игры на развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде.	2 часа	6.10.
2.	октябрь	Старты из различных исходных положений. Бег со сменой скорости и направления. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2 часа	13.10.
3.	октябрь	Бег в парах с высокого, низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Игры, содействующие развитию двигательных качеств.	2 часа	20.10.
4.	ноябрь	Игры с элементами лёгкой атлетики. Челночный бег 3х10м в парах. Челночный бег с препятствиями.	2 часа	3.11.
5.	ноябрь	Прыжки в длину с места толчком двух ног на дальность и точность приземления. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	2 часа	10.11.
6.	ноябрь	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжки в длину с места.	2 часа	17.11.
7.	ноябрь	Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Сгибание-разгибание туловища в парах.	2 часа	24.11.

8.	декабрь	Инструктаж по ТБ при занятии спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками через сетку в парах. Бросок мяча рукой на дальность.	2 часа	01.12.
9.	декабрь	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игра в пионербол одним мячом. Бросок мяча через сетку на месте с шагом.	2 часа	08.12.
10.	декабрь	Игра «Пионербол» одним и двумя мячами. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2 часа	15.12.
11.	декабрь	Разучивание игры в волейбол. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём-передача мяча сверху в парах и тройках.	2 часа	22.12.
12.	январь	Стойка и передвижение игрока. Нижняя и верхняя прямая подача. Боковая прямая подача в парах через сетку.	2 часа	12.01.
13.	январь	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч через сетку» с волейбольными приёмами.	2 часа	19.01.
14.	январь	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	2 часа	26.01.
15.	февраль	Правила игры в футбол. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой.	2 часа	02.02.
16.	февраль	Развитие выносливости. Игра в футбол. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2 часа	09.02.
17.	февраль	Игра в футбол. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.	2 часа	16.02.
18.	февраль	Игра в футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	2 часа	22.02.
19.	март	Развитие скоростных качеств. Бег из различных исходных положений. Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега.	2 часа	02.03.
20.	март	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2 часа	09.03.
21.	март	Передача мяча в парах. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом.	2 часа	16.03.
22.	март	Передвижения, остановки в баскетболе. Передвижение, ведение, броски. Бросок мяча в	2 часа	30.03.

		кольцо. Упражнения на гибкость в парах.		
23.	апрель	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Броски и ловля мяча в парах. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.	2 часа	06.04.
24.	апрель	Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	2 часа	13.04.
25.	апрель	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	2 часа	20.04.
26.	апрель	Игры с использованием спортивных снарядов. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.	2 часа	27.04.
27.	май	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	2 часа	04.05.
28.	май	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	2 часа	11.05.
29.	май	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	2 часа	18.05.
30.	май	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.	2 часа	25.05.