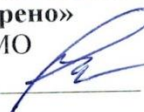


АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П. Т. ПОНОМАРЕВА»

«Рассмотрено» Руководитель МО Садькова Н.И.  Протокол № 1 от «31» августа 2023 года	«Согласовано» Заместитель директора по ВР Гузикова К.Г.  «31» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №22» Микитчук Ж.Н.  Приказ № 411 от «31» августа 2023 года
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку

«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

учителя физической культуры

Подобрий Анастасии Сергеевны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
№ 1
от «31» августа 2023 г.

2023 год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учителей физической культуры. Программа по внеурочной деятельности "Общая физическая подготовка" разработана на основе рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся. Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи программы:

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебных предметов

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел 2. Содержание учебного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта. История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических

особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр. Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Брендбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка» », «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

3. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением

направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

4. Гимнастика. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.

Список использованной литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Либроком 2010;
2. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005;
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры-3е изд., переработанное и дополненное. Учебник для ин-тов физ. культуры .М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008;
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».;
5. Теория и методика спорта. Учебное пособие. Под общей редакцией Ф.Л.Суслова, Ж.К.Холодова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997;
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1970;
7. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
2	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка.	1		
3	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры.	1		
4	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Тестирование физических качеств: челночный бег 3*10 м.	1		
5	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач».	1		
6	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1		
7	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	1		
8	Бросок по кольцу двумя руками с места. Игровые задания с баскетбольными мячами.	1		
9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1		
10	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1		
11	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке	1		
12	Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки)	1		
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне.	1		
14	ОРУ с набивными мячами. Тестирование физических качеств: наклон вперед из положения сидя. Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки). Игра	1		
15	Силовая подготовка. Опорный прыжок	1		
16	Тестирование: подтягивания. Прыжки через скакалку парами.	1		
17	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1		
18	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1		

19	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1		
20	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры.	1		
21	Эстафеты с предметами.	1		
22	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
23	Игры, игровые задания. Эстафеты	1		
24	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1		
25	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1		
26	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	1		
27	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	1		
28	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	1		
29	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	1		
30	Техника безопасности на занятиях по л/а. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1		
31	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отгалкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры.	1		
32	Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1		
33	Тестирование физических качеств – бег 30м. Совершенствование техники метания мяча. Игры "брендбол", футбол.	1		
34	Выполнение нормативов по ОФП. Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег	1		