


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Набережный

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


В.В. Галашева
« 30 » августа 20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ» пст. Набережный
В.М. Коковкина
пр. № 1297 от 30.08.1 2019 г.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Возрастная категория: 12- 16 лет

Срок реализации: 5 лет

Руководитель: Мельников А.А.,
учитель физической культуры

пст. Набережный
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;

- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;

- отмечать достоинства каждого ребенка;

- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;

- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),

- на спортивной площадке (в теплое время года).

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО КУРСА

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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 обучающимися содержания программы по физической культуре 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; 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; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: 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; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УЧАЩИЕСЯ 5-9 КЛАССА ДОЛЖНЫ:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять элементарные технические действия борьбы самбо;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны

чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-9х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 16 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа составлена в качестве замены 3 часа физической культуры в 5-9 классах основной общеобразовательной программы основного общего образования.

Срок реализации программы:

5 класс- 1 час в неделю-35 часов в год.

6 класс- 1 час в неделю-35 часов в год.

7 класс- 1 час в неделю-35 часов в год.

8 класс- 1 час в неделю-35 часов в год.

9 класс- 1 час в неделю-34 часа в год.

1-й год обучения Основы знаний. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития. Питание его значение для роста и развития. Общая физическая подготовка. Приёмы само страховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 –8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Мини-футбол. Специальная подготовка Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги -подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

2-й год обучения Основы знаний Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Общая физическая подготовка. Приёмы само страховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 –8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование. Прыжки с поворотом на 90*,180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Игра в футбол. Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги -подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку.

Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки. Игра в футбол. Мини-баскетбол.

3 –й год обучения. Основы знаний Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Общая физическая подготовка Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 –8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой, в парах. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Специальная подготовка Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги -подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

4-й год обучения. Основы знаний. Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии волейбола, техники передачи, приёма, верхней и нижней подачи, атакующих ударов, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Общая физическая подготовка. Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 –8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

5-й год обучения. Основы знаний. Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии волейбола, техники передачи, приёма, верхней и нижней подачи, атакующих ударов, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Общая физическая подготовка. Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 –8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*,

180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Специальная подготовка. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	5	5	
2.	Двигательные действия и навыки	29		29
3.	Повторение		1	
	Итого	35	6	29

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	2	Закрепление правил техники безопасности.
2.	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Изучение строения организма и его функций.
3.	Закаливание организма	1	Различные упражнения на закаливание организма.
4.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
5.	Легкоатлетические упражнения.	6	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
6.	Элементы борьбы самбо.	10	Обучение основам технических действий борьбы самбо.
7.	Гимнастика.	6	Разнообразные гимнастические упражнения.
8.	Упражнения ЛФК.	7	Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		35	

Список используемой литературы для составления программы:

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебновоспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с.
- (Педагогика. Психология. Управление). - Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.