

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Кимовский район

МКОУ Дудкинская СОШ

РАССМОТРЕНО
методическим советом

_____ Дунаева Е.Е.

Протокол №4

от "29" апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

_____ Дунаева Е.Е.

Протокол №9

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Лабецкая О.В.

Приказ №87

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования 5-9класс

**«Общая физическая подготовка»
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Шмидт В.И

учитель физической культуры

д.Дудкино 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 кл. разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями);
- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор обучающегося интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, изучаемого на уроках физической культуры, дополняется с учётом интересов обучающихся, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель: укрепление здоровья учащихся, совершенствование его двигательных способностей, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается **решением следующих задач:**

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но не в целях учёта успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить уровень их физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане

Программа занятий составлена для учащихся 5-9 классов, рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год). Срок реализации программы - 1 год.

Содержание программы

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы внеурочных занятий. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях.

Практические занятия: 1. Соревнования по ОФП 2. Соревнования по СФП

3. Соревнования — эстафеты 4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двусторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Планируемые результаты

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	количество занятий
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2.	Терминология. Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5.	Упражнения на развитие силы. Командные игры.	1
6.	Гигиена и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.	1
7.	Корригирующая гимнастика. Игровые эстафеты	1
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9.	Общеразвивающие упражнения. Командные игры.	1
10.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11.	Режим дня. Культурно-массовая работа.	1
12.	Упражнения на развитие выносливости. Командные игры.	1
13.	Контрольные упражнения.	1
14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Промежуточная аттестация.	1
16.	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
17.	Упражнения на развитие выносливости. Командные игры.	1
18.	Гигиена и самоконтроль. Строевые упражнения.	1
19.	Общеразвивающие упражнения. Командные игры.	1
20.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
22.	Упражнения на развитие ловкости и силы. Дыхательная гимнастика.	1
23.	Режим дня. Оздоровительная гимнастика.	1
24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
25.	Упражнения на развитие ловкости и силы. Дыхательная гимнастика.	1
26.	Упражнения на развитие выносливости. Командные игры.	1
27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
28.	Личная гигиена. Оздоровительный бег	1
29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
30.	Упражнения на развитие быстроты. Командные игры.	1
31.	Упражнения на развитие ловкости. Командные игры.	1
33.	Упражнения на развитие выносливости. Командные игры.	1
34.	Контрольные упражнения. Промежуточная аттестация.	1