

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Новошахтинска
имени Героя Советского Союза Ерохина Михаила Григорьевича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 31.08.2020 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №3
Н.Н. Закотий
Приказ от 31.08.2020 г. № 203-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу дополнительного образования спортивно - оздоровительного направления,
спортивная секция «Общая физическая подготовка»

основного общего образования 8 - 9 классы

Количество часов - 17 (1 час в неделю)

Учитель – Бережная Н.А.

(I квалификационная категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании:

- примерной основной образовательной программы общеобразовательного учреждения. М.: «Просвещение», 2012г.
- примерной программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы М.: «Просвещение», 2012г.
- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644)
- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии:

- С Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ;
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа по общей физической подготовке, срок реализации – 1 год, модифицированная программа. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

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

1. Образовательные:

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

2. Воспитательные:

- 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.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач.

Актуальность: необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке возникла из-за отсутствия современных пособий и программ по ОФП. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка.

Программа по ОФП предназначена для обучающихся 1 - 11 классов.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Форма работы на практических занятиях: тренировочные занятия, соревнования, контрольные испытания (тесты).

Режим занятий: занятия кружка проводятся по расписанию, 2 группы по 1 час в неделю.

Предполагаемым результатом работы кружка является овладение основами спортивных игр, знание правил самостоятельных занятий по ОФП и правил соревнований по изучаемым видам спорта.

Форма контроля деятельности кружка – показатели физического развития обучающихся, выступления на соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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;
- 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 17 часов - одно тренировочное занятие в неделю в каждой из них

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего: I/II гр	Теория	Практика

1.	Основы знаний.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	+	+	-
4.	Контроль-тестирование.	1	-	1
5.	Баскетбол	4	-	4
6.	Волейбол	4	-	4
7.	Футбол	6	-	6
	ВСЕГО	17	2	15

Содержание программы

1. Основы знаний.

- Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
- Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
- Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.
- Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

- Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Контроль – тестирование.

- Прыжок в длину с места (см).
- Бросок метбального мяча 1 кг на дальность (см).
- Челночный бег 10раз*10м (сек).
- Подтягивание из виса (кол-во раз).
- Пресс за 1 мин (кол-во раз).
- Наклон вперед из положения сидя (см)

5. Баскетбол.

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

6. Волейбол.

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Техника подач мяча, нападающего удара.
- Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

7. Футбол.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

Данная программа реализуется на базе МБОУ СОШ №3

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническом оснащении

№ п/п	Наименование дисциплин, входящих в заявленную об- разовательную программу	Количество обучающихся, изучающих	Автор, название, место издания, год издания, издательство учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
----------	---	---	--	------------

		дисциплину		
1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	40	Методика физического воспитания школьников /Д.А.Авросьев, Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любимирского.-М.: Просвещение, 12989.-143 с.-(Б-ка учителя физ.культуры).	1
2		40	Физическая культура 5-7 кл:учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова;под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд.,испр.-М.:Просвещение, 2008.-156с.	1
3		40	Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.	1
4		40	Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с., илл.	1
5		40	Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2)с.- (Настольная книга).	1
6		40	Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.- 239 с.	1
7		40	Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: илл.	1
8		40	Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордяш и др._ Волгоград, 2008.-379 с.	1