муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено:
МО классных руководителей
Протокол №1 от 27.08.2024г
Рук. МО:_____
Закриева Х.З.

Согласовано: 27.08.2024г
Зам.директора по ВР:_____
Закриева Х.З.

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол №_1 от 28.08.2024г

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 14»
_____Л.В.Степаненко
Приказ № 165-од__ от 28.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

_модульная _____
(вид)

___ физкультурно-спортивной__ направленности

«Общая физическая подготовка»
(название программы)

Уровень программы: _ознакомительный_____
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 10_ до _11__ лет

Состав группы: _15_____
(количество учащихся)

Срок реализации: _1_ год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: _3160_____

Автор-составитель:Юрьева М.Н.,
руководитель кружка
(ФИО и должность)

п.Ага-Батыр
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы по физической культуре.

Данная программа разработана для занятий с учениками среднего звена. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 5 – 7 классов (11 – 13 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

1. Планирование результатов учебной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

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;

— 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 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;

— представлять ОФП 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 ОФП 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;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

2.Содержание программы по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики*:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки*:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей*:* повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов 5,6класс
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4
3	Подвижные и спортивные игры	8
4	Кроссовая подготовка	7
5	Гимнастика с основами акробатики	7
	Всего	34

2.Календарно-тематическое планирование

№	Количество часов	Дата по факту	Дата по плану	Тема	*Характеристика деятельности учащихся.*
				Легкая атлетика 6 часов	
1	1			Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в
2	1			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	
3	1			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	
4	1			Основные физические качества. Прыжки через	

				скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	технике метания.
5	1			Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	
6	1			Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И	
				Подвижные игры 8 часов	
7	1			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
8	1			Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И	
9	1			Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И	
10	1			Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	
11-12	2			Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И	
13	1			Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	
14	1			Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	
15	1			Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И	

				Кроссовая подготовка 7 часов	
16	1			Бег на отрезках в 50 и 100 метров.	Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Она включает целый комплекс упражнений.
17	1			Эстафетный (беспрерывный)	
18	1			Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч.	
19	1			Бег в равномерном темпе 800 метров.	
20	1			Бег в равномерном темпе 1000 метров	
21	1			Бег в равномерном темпе 1500 метров	
22	1			Бег в равномерном темпе 2000 метров	
				Гимнастика 7 часов	
23	1			Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнение акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
24	1			Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	
25	1			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	
26	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	
27	1			Прыжки через скакалку. Челночный бег.	

				Развитие координационных способностей/И.	
28	1			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	
29	1			Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	
				Легкая атлетика 6 часов	
30	1			Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.
31	1			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	
32	1			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	
33	1			Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	
34	1			Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	