

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пермского края
Администрация Бардымского муниципального округа
МАОУ "Бардымская СОШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ЦМО

_____ / Саликова Н.Ш. /

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР

_____ / Кантуганова Г.Ф.

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
« Общефизическая подготовка »
для обучающихся 11-12 лет
(спортивное направление)

Руководитель: Азмагулова Г.Г.

2024 год

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитании учащихся, требования стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепция содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

В данной программе практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Образовательная программа рассчитана на один год обучения. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Занятия проводятся в группе по 27 человек, 1 раз в неделю, продолжительность занятий 1 час. Программа рассчитана на 1 год (34 недели), 34 часов.

Цели и задачи программы.

Цель программы: Формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить общим умениям и навыкам подвижным и спортивным играм;
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества;
- ориентировать на здоровый образ жизни;
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП;
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность;
- приучение к игровым условиям.

Развивающие:

- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация);
- совершенствование нормативных требований.

Содержание деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения, круговой тренировки.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры, и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивной, поточной, игровой и соревновательной.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и спортивных игр;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр.

Реализации программы.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

Контрольные упражнения и нормативы.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на 30м., сек	5.4	6.0	6.2	5.6	6.2	6.4
2.	Бег на 1000м., мин	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
3.	Челночный бег 3x10м., сек	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
4.	Прыжки в длину с места, м	160	140	130	150	130	120
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз	22	13	10	13	7	5
6.	Поднимание туловища лежа на полу, мин	42	32	27	36	27	24
7.	Наклон вперед стоя, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3

Учебно-тематический план.

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка:			
Правила поведения в бассейне	В процессе занятий		В процессе занятий
Гигиена физических упражнений	В процессе занятий		В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий		В процессе занятий
Практическая подготовка:			
Общая физическая подготовка на суше		34	34
Итого:		34	34

Тематическое планирование по ОФП 3а класс.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1ч.
2.	Медленный бег до 3 мин. ОРУ для развития силы рук.	1ч.
3.	Комплекс упражнений для спины. Прыжки ан скакалке.	1ч.
4.	ОРУ для туловища. Беговые упражнения. Игры.	1ч.
5.	ОРУ для ног. Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1ч.
6.	Эстафета с предметами. Игра «Пионербол».	1ч.
7.	Комплекс упражнений для спины. Игра «Пионербол».	1ч.
8.	Медленный бег до 6 мин. Беговые упражнения.	1ч.

9.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки на скакалке.	1ч.
10.	Челночный бег 3х10м. Игра «Пионербол».	1ч.
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	1ч.
12.	Шестиминутный бег. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
13.	Наклон вперед стоя. Игра «Пионербол».	1ч.
14.	Упражнение – пресс, отжимание. Игра «Пионербол».	1ч.
15.	Подвижные игры по выбору.	1ч.
16.	Игры-эстафеты с мячом. Метания мяча в цель.	1ч.
17.	Техника ведения мяча. Игры.	1ч.
18.	Бег с ускорением по прямой. Игры.	3ч.
19.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1ч.
20.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1ч.
21.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1ч.
22.	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	1ч.
23.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку.	1ч.
24.	Подтягивание на перекладине. Медленный бег до 8 мин.	1ч.
25.	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой.	1ч.
26.	Бег. Беговые упражнения.	1ч.
27.	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1ч.
28.	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой.	1ч.
29.	Шестиминутный бег. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
30.	Эстафета с предметами. Игра «Пионербол».	1ч.

31.	Подтягивание на перекладине. Медленный бег до 8 мин.	1ч.
32.	Комплекс упражнений для спины. Игра «Пионербол».	1ч.
33.	Бег на 2000 м. Игры.	1ч.
34.	Подвижные игры по выбору.	1ч.

Используемая литература:

1) Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

2) Программа для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2008 г

3) Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 год

4) Л.П Матвеев.Физкультура.3-4кл.Учебник для общеобразовательных учреждений. «Просвещение» 2011г.

5) Авторская программа Былюева Л.П. «Подвижные игры» М. 2005г