

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Полярные Зори «Гимназия №1»**

РАССМОТРЕНО
Учебно-методической кафедрой
учителей общественно-научных
предметов

Руководитель УМК

_____Иванова М.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____Майорова К.Н.

Протокол № 10

от «_» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____Горюшина О.В.

Приказ от «31» 08. 2022 г. № 160

Протокол № 10
от «_» августа 2022 г.

**Рабочая программа секции
«Общая физическая подготовка»
5-9 класс
(период освоения 5 лет)**

**Разработчик: Иванова Мария Александровна
учитель I категории**

Полярные Зори- 2023 г.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 № 196;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 №28;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций» от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09;
- Устав МБОУ гимназия №1.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Информация об УМК

Для учителя: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич, настольная книга учителя физкультуры под редакцией Л.Б. Кофмана «Основы методики физического воспитания школьников», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста».

Цели и задачи

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач**:

- *обучающих:*
 - сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
 - познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
 - познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- *развивающих:*
 - развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - развивать всестороннюю физическую подготовку;
 - укреплять здоровье воспитанников.
- *воспитательных:*
 - воспитание стремления к здоровому образу жизни;
 - воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
 - воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Описание места учебного курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения по 1 занятию в неделю, что составляет в целом 36 часов в учебном году, всего 180 часов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Технологии, используемые в обучении

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Формы текущего контроля

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контрольные нормативы

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики		Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1-"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2-"
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4-"	10,0-9,5	9,1-"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2-"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8-"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1-"
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и	110-130	150 и
		8	110-"	125-145	165-"	100-"	125-140	155-"
		9	120-"	130-150	175-"	110-"	135-150	160-"
		10	130-"	140-160	185-"	120-"	140-155	170 -"
Выносли-	6-минутный	7	700 и менее	730-900	1100	500 и	600-800	900 и

Скорость	бег ,м	8	750 - "-	800-950	1150 -"-	550-"-	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200-"-	600 - "-	700-900	1000-"-
		10	850 - "-	900-1050	1250-"-	650 - "-	750-930	1050-"-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"-	3-5	7,5 - "-	2-"-	6-9	11,5-"-
		9	1 -"-	3-5	7,5 - "-	2-"-	6-9	13,0-"-
		10	2-"-	4-6	8,5 - "-	3-"-	7-10	14,0-"-
Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"-	2-3	4-"-	-	-	-
		9	1-"-	3-4	5-"-	-	-	-
		10	1 -"-	3-4	5-"-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3-"-	6-10	14 - "-
		9	-	-	-	3-"-	7-11	16-"-
		10	-	-	-	4-"-	8-13	18-"-

Воспитание обучающихся средствами курса

Воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительной секции «Волейбол» обеспечивает реализацию целевого приоритета и ценностных ориентиров воспитания обучающихся на уровне старшего образования.

Ценностным приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1) к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2) к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- 3) к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- 4) к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;
- 5) опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- 6) опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- 7) опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- 8) опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ п/п	Раздел	Количество часов	Формируемый социально значимый опыт
1	Основы теоретических знаний	20	1), 4), 5), 6) 8), 7)
2	Двигательные действия и навыки	155	1), 8) 2), 3)

3	Входящее и итоговое тестирования по «Общей физической подготовке».	5	3), 8) 2)
---	--	---	-----------

Планируемые результаты

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Раздел 1: Основы теоретических знаний (20 ч.)

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе с инвентарем. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Ознакомление с программным содержанием. Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Демонстрация спортивного инвентаря. Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений. Упражнения для развития мышц тела для начинающих. Беседа: «Значение физической культуры и спорта».

Раздел 2: Двигательные действия и навыки (145 ч.)

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Физические упражнения на развитие мышц тела. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка до 10 мин. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.

Баскетбол. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ с мячами. Специальная подготовка. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Упражнения на развитие мышц груди. Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Финты. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Соревнования по волейболу.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами). Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг. Общая физическая подготовка (с собственным весом и с отягощениями).

Раздел 3: Входящее и итоговое тестирования по «Общей физической подготовке». (15 ч.)

Контроль: тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся. Контрольные испытания: общая физическая подготовка.

Тематическое планирование учебной секции «ОФП»

	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика

1	Основы теоретических знаний	20	20	
2	Двигательные действия и навыки	145		145
3	Входящее и итоговое тестирования по «Общей физической подготовке».	15	5	10
	Итого	180	25	155