МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной
деятельности
на 2023-2024 учебный год,
утвержденному приказом от
31.08.2023г. №22

Программа по внеурочной деятельности

по

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для обучающихся 5 классов

Срок реализации 1 год обучения
Возраст: 10-11 лет.

Составил:
Егоров А.Ф.,
учитель физической культуры

2023г.

Спортивная секция «Общая физическая подготовка»
Возраст детей: учащиеся 5 классов
Форма организации образовательного процесса: групповая
Образовательная область: физическая подготовка
Занятие проводится: 1 раз в неделю

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программ по физическому воспитанию В.И.Ляха, А,А, Зданевича., А.П.Матвеева, Т.В.Петровой.

Цель: Формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.
2. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.
3. Воспитывать моральные, волевые качеств детей и чувство товарищества.

Основная задача руководителя - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ч.)	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части
Сентябрь	Легкая атлетика Спортивные и подвижные игры	3 1	
Октябрь	Легкая атлетика Спортивные и подвижные игры	3 1	
Ноябрь	Спортивные и подвижные игры	4	
Декабрь	Спортивные и подвижные игры Лыжная подготовка	3 1	
Январь	Лыжная подготовка	4	
Февраль	Лыжная подготовка	4	
Март	Гимнастика Легкая атлетика	3	
Апрель	Гимнастика Легкая атлетика	2 2	
Май	Спортивные и подвижные игры	4	
Всего часов:		36	

Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1-2	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт». Медленный бег до 8 мин.	**2**	
3	Прыжок в длину с места (с разбега)	**1**	
4	Разновидности ходьбы.	**1**	
5	Челночный бег.	**1**	
6-7	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	**2**	
8	Бег на средние дистанции 500 м, 1000м.	**1**	
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	**1**	
	Спортивные и подвижные игры		
10-11	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	**2**	

12	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	**1**	
13-15	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	**3**	
16	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	**1**	
17-19	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча). Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	**3**	
20-22	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу. Правила игры. Удар по мячу с подачи. Предупреждение травм. Удар по мячу на точность. Ведение мяча - обводка стоек. Жонглирование мячом.	**3**	
	Лыжная подготовка		
23-24	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	**2**	
25-26	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км Совершенствование попеременного двухшажного хода	**2**	
27	Эстафета на лыжах по кругу. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	**1**	

28-29	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	**2**	
30	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	**1**	
31	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой». Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	**1**	
	Гимнастика		
32	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка","лодочка","колесо".	**1**	
33-34	Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок через козла. Эстафеты с элементами акробатики.	**2**	

Общая физическая подготовка.

1.1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил

игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

1.3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

1.4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

1.5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями

Условия реализации программы.

Для реализации программы школа имеет:

1. **Спортивный зал.** Освещение и температурный режим соответствуют санитарным нормам.

2. **Для проведения занятий по легкой атлетике:**

спортивная площадка с полосой препятствий.

3. **Для проведения занятий по гимнастике и акробатике:**

скакалки – 20штук.
гимнастические палки –14
гимнастические маты – 8
гимнастическая стенка –3
перекладина -1
гимнастические скамейки – 2
гимнастические «конь», « козел».

4. **Для проведения занятий по лыжной подготовке:**

лыжи – 20 пар.

5. **Для проведения занятий играми:**

волейбольный мяч – 6
волейбольная сетка – 1
футбольный мяч – 2
баскетбольные корзины – 2
баскетбольные мячи - 6

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

Год обучения	Бег 30 м (с)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3*10 (с)		Подтягивание из виса (м-кол-во раз, д-сек)		Наклоны вперед сидя на полу (см)		Шестиминутный бег	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5,1	5,6	165	155	9,1	9,7	5	14	8	12	1150	950

Список литературы.

1. Физическая культура 5-7классы. М.Я.Виленский , Москва «Просвещение» 2010г.

2 Гойхман П. Н.и Трофимов О. Н..Легкая атлетика в школе, М.: Ф. и С.,2002г.

3 В.И. Козлов. «Спортивный час школьника». М.2000 г.

4 В.И.Лях,А,А,Зданевич «Программа по физической культуре1-11кл.». 2010г.

\