


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Козловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
МКОУ «Козловская ООШ»


Цуркова Н.И.
от «30» августа 2022г.



« Утверждаю»
директор
МКОУ «Козловская ООШ»
Мазина Л.В.

Приказ № 20-ОП
от « 01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по общефизической подготовке
для учащихся 10-14 лет
на 2022-2023 учебный год

Составитель программы:
Горшков В.И.
Калужская обл.,
Перемышльский р-он.,
д.Б.Козлы

2022 г
Д. Большие Козлы

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2007). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью** укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств российского гражданина; подготовки кружковцев в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Основная **задача** руководителя кружка — нравственное воспитание учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности учащегося в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности ребёнка.

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 учащихся. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение ребёнка к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности учащегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку. Следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «ОФП». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Учащиеся 10-14 лет:

Учащийся должен *обладать*:

- знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
 - знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
-
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами;
 - владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «ОФП», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Важнейшие метапредметные результаты обучения физической культуры:

Учащиеся (10-14 лет):

Учащийся должен *уметь*:

- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознавать необходимость обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- уметь 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;
- владеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3.Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «ОФП». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, освоения обучающимися основной школы программы курса по «ОФП»физической культуры:

(10 -14 лет)

Обучающийся научится:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь 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;
- уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- обращаться бережно с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок. обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Программа рассчитана для детей 10-14 лет на 102ч. , 3 раза в неделю, продолжительностью 45 мин., на 1 год.

Формы и виды деятельности

Формами занятия являются:

- бег;
- прыжки;
- метание;
- кувырки;
- опорные прыжки;
- передвижение на лыжах.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Оценка эффективности программы определяется по результатам достижения все-стороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Формы подведения итогов реализаций программы

Различные виды деятельности: бег, прыжки, кувырки. Опорные прыжки, передвижение на лыжах, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Методическое обеспечение программы

Программа реализуется через ряд теоретических вопросов, систему закаливания, тренировочные упражнения, спортивный инвентарь.

Критерии и формы качества знаний

- тренировочные упражнения;
- контрольные занятия;
- спортивные соревнования

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, «Перестрелка», «Пионербол».

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, мост. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «полуплугом», «плугом». Спуск в основной стойке.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.

Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра

**Тематическое планирование кружка
«Общей физической подготовки»**

Раздел	№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата	
				По плану	По факту
Физическая культура и спорт. 2ч.	1	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	1	7.09.	
	2	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1	7.09.	
Гигиена и предупреждение травм. 2ч.	3	Правила закаливания.	1	7.09.	
	4	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	14.09.	
Лёгкая атлетика. 13ч.	5	Спортивная ходьба.	1	14.09.	
	6-7-8-9	Бег на короткие дистанции.	4	14-21.09.	
	10-11-12-13	Кросс 1000м.	4	28-2.10	
	14-15-16	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	3	14.10.	
	17	Метание малого мяча.	1	18.10.	
Спортивные игры 9ч.	18-19-20	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол.	3	18.10.-26.10.	
	21-28	Волейбол.	6	26-16.11.	
Гимнастика 8 ч.	28-30	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	3	23.11.	
	31-36	Опорный прыжок, строевые упражнения.	6	23-30.11.	
Лыжная подготовка. 35ч.	37	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	7.12.	
	38-41	Попеременный двухшажный ход.	4	7.12.-14.12.	
	42-46	Одновременный двухшажный ход.	5	21-28.12.	
	47-50	Одновременный бесшажный ход.	4	11.01.-18.01.	
	51-56	Подъём на склон «ёлочкой»	6	25-1.02.	
	57-61	Спуск со склона в средней стойке.	5	8-15.02.	

	62-65	Торможение и поворот плугом.	4	15-22.02.	
	66-70	Медленное передвижение до 3 км.	5	29-7.03.	
Спортивные игры 19ч.	71-75	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол	5	15.03.-2.04.	
	76-82	Баскетбол.	7	12-19-23.04.	
	83-89	Волейбол	7	26-2-7.05.	
Лёгкая атлетика. 14ч.	90-96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	7	14--24.05.	
	97-99	Прыжок в высоту.	3	25-27.05.	
	100-102	Метание малого мяча.	3	30.05.	

Литература и средства обучения

1. Физическая культура: 5-7 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Учреждений/ под ред.М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008.
2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях,Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,1997.
3. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.