

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Карташова А.С.

«08» 08 2024 года



Программа секции внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общей физической подготовке»

Секция рассчитана для обучающихся 6,7 классов
в общеобразовательной школе
(34 часа)

Составитель:
Ильин Вадим Анатольевич
учитель физической культуры ВКК
МКОУ «ТСОШ»

с. Тегульдет 2024-2025

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.....3-5 стр.
2. Основные модули программы.....6 стр.
3. Содержание программы 7-8 стр.
4. Предполагаемые результаты реализации программы9 стр.
5. Формы контроля.....9 стр.
6. Методические рекомендации.....10 стр.
7. Описание материально-технического обеспечения программы...10 стр.

1. Пояснительная записка

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МКОУ «Тегульдетская общеобразовательная школа». Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Данная программа разработана на основе Программ внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья». (А.Г.Макеева – М.: Просвещение, 2013г.), «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» (В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 2014г.), «Внеурочная деятельность. Волейбол» (Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 2011г.), «Внеурочная деятельность. Легкая атлетика» (Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 2011г.) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010).

Курс ОФП проходит в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Содержание данной рабочей программы определено федеральным государственным стандартом.

Программа разработана для занятий с обучающимися 6- 7 классов и рассчитана на 1 час в неделю.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд, как вид активного отдыха для лиц умственного труда. Физическое воспитание в школе – это воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни. В основу физического воспитания положены принципы систематичности занятий и постепенного увеличения нагрузки.

Дополнительные занятия физической культурой в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности ребенка и решает задачи не только сохранения здоровья, но и уровня общительности детей.

Программа предназначена для углубленного изучения основ «Общей физической подготовки», призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный** уровень освоения.

Новизна программы состоит в том, что занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

Педагогическая **целесообразность** программы состоит в том, что возникает возможность изучать предмет на более высоком уровне, привлекая к этому заинтересованных учащихся, с последующим развитием у них творческих способностей.

Цель программы:

оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа рассчитана для учащихся 6-7 классов общеобразовательной школы, основной медицинской группы.

Продолжительность и этапы учебного процесса.

Объем программы – 34 часа (1 год обучения)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

2. Основные модули программы.

	Виды программного материала	Всего часов
1	Основы знаний	2
2	Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств. ГТО	32
2.1	Легкая атлетика	10
2.2	Подвижные игры	11
2.3	Спортивные игры:	11
2.3.3.	Волейбол	
2.3.4.	баскетбол	
	ИТОГО:	34

3. Содержание программы

Основы знаний.

№ п\п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Для чего нужны физические упражнения?	1	Гармоническое развитие личности Воздействие на физическое, умственное и эстетическое воспитание. Формирование двигательных качеств. Сохранение и укрепление здоровья. Прикладное значение.
2.	Личная гигиена Техника безопасности на занятиях в секции	1	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями Правила поведения на занятиях в секции.

Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств

№ п\п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Легкая атлетика. ГТО Подвижные игры Спортивные игры: волейбол баскетбол	32	Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей Высокий и низкий старт, бег с ускорением от 40 до 80 м. Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением. Челночный бег, бег с изменением направления движения, скорости, бег с препятствиями Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости: Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000м, кросс до 15 минут Овладение элементарными умениями и навыками

		<p>Эстафета с препятствиями, “Мяч капитану”, “Борьба за мяч”, “Лапта”, “Пятнашки”. “Трудный переход”, “Борьба за мяч”. “Эстафеты с препятствиями”. “Эстафеты с препятствиями”. Игры с элементами баскетбола, “Футбол руками”.</p> <p>История, правила. Овладение техническими приемами игры в волейбол Нижняя и верхняя передачи, нижняя и верхняя подачи, тактические приемы ведения игры. Освоение процесса игры в соответствии с правилами.</p> <p>История, правила. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Стойка. Перемещение приставными шагами в стойке, боком, лицом, спиной. Повороты с мячом и без. Освоение ловли и передачи мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.</p>
--	--	--

4. Предполагаемые результаты реализации программы:

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

5. Формы контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

6. Методические рекомендации

Методической основой в рамках реализации данной внеурочной программы является: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)

7. Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Гиря 16 кг	1
2.	Граната 0,5 кг	1
3.	Грана 0, 7 кг	1
4.	Мяч Баскетбольный	1
5.	Сетка волейбольная	3
6.	Обруч метал.с полим.покрыт.	3
7.	Палка гимнастич.деревян.	8
8.	Ракетка Д\бадминтона	2
9.	Трос для волейбольной сетки	1
10.	Мяч гандбольный	9
11.	Мяч волейбольный	2
12.	Мяч футбольный	10

13.	Скакалка	8
14.	Мяч Баскетбольный	5
15.	Мяч Волейбольный	3
16.	Мяч футбольный	3
17.	Фишки для обводки	10
18.	Скамейка гимнастическая	1
19.	Маты	6
20.	Скамейка гимнастическая	1
21.	Мост гимн.подкидной	1
22.	Планка для прыжка в высоту	1
23.	Стенка гимнастическая	1
24.	Стойка для прыжков в высоту	1
25.	Волейбольный комплект	1
26.	Канат для лазания	1

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	Легкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
5.	Подвижные игры	1	
6.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
7.	Выполнение нормативов ГТО по пройденной теме	1	
8.	Повторный бег.	1	
9.	Повторный бег.	1	
10.	Развитие силы	1	
11.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
12.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
13.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
14.	Развитие гибкости	1	
15.	Развитие гибкости	1	
16.	Выполнение нормативов ГТО по пройденной теме	1	
17.	Бег «под гору», «на гору»	1	
18.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
19.	Развитие гибкости		
20.	Техника метания мяча	1	
21.	Техника метания мяча		
22.	Техника метания мяча		
23.	Выполнение нормативов ГТО по пройденной теме		
24.	Техника эстафетного бега 4x40м	1	
25.	Техника эстафетного бега 4x40м	1	
26.	Подвижные игры	1	
27.	Техника эстафетного бега 4x40м	1	

28.	Развитие силы	1	
29.	ОФП – подвижные игры	1 1	
30.	ОФП – подвижные игры	1	
31.	ОФП – подвижные игры	1	
32.	Развитие гибкости	1	
33.	ОФП – подвижные игры	1	
34.	Специальные беговые упражнения	1	