

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ГИМНАЗИЯ №15

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной работе

  
Кузьмина Г.А.

ПРИНЯТО

на заседании  
Педагогического Совета  
МОУ-ГИМНАЗИИ №15  
Протокол № 1  
от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ-ГИМНАЗИИ  
№15  
№ 397/О от 02.09.2019г.

  
Директор гимназии  
T.V. Milstyukova

Дополнительная образовательная  
– общеразвивающая  
рабочая программа

спортивно-оздоровительной направленности

«Спортивный клуб общей физической подготовки»

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Срок реализации: 1 год.  
Составитель программы: А.А. Ильиных,  
учитель физической культуры

2020 год.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2010г;
2. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»
- 3.Федерального государственного образовательного стандарта ООО

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:**

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Учебного плана МОУ-ГИМНАЗИИ №15

**Программа рассчитана на детей школьного возраста.**

**В 5 – 9 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.**

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа представляет собой вариант программы дополнительного образования учащихся 5-9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45/ 1) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал гимназии.

Особенности Спортивного клуба общей физической подготовки: помогает обучающимся 5 – 9 классов с разным уровнем физической подготовленности улучшить физическое и психическое возможности здоровье.

**Оздоровительное значение Спортивного клуба общей физической подготовки.** Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Происходит формирование правильной осанки подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу крупных и мелких мышц тела.

#### **Группировка подвижных игр:**

1. с элементами общеразвивающих упражнений;
2. с бегом на ловкость;
3. с бегом на скорость;
4. с прыжками на месте и с места;
5. с прыжками в высоту;
6. с прыжками длину с разбега;
7. с метанием на дальность;
8. с лазанием;
9. игры на местности.

формы занятий – групповые

Цель программы Спортивного клуба общей физической подготовки: создание условий для развития обучающихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

*Задачи:*

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;
4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья;

Спортивный клуб общей физической подготовки способствует максимальной самореализации каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

*Планируемый результат:*

1. укрепление здоровья обучающихся, формирования у них навыков здорового образа жизни;
2. обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
3. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
4. формирования у детей и уверенности в своих силах;

5. способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
6. умение применять игры в самостоятельных занятиях.

## **Содержание программы**

№	Тема занятий	Теория	Практика	Содержание занятий
I	<b>Теоретические сведения</b>			
1.	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Что такое ЗОЖ?	В процессе занятий		Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках
2.	<b>Подвижные и Спортивные игры</b>		20	
1.	ОРУ. Подвижные игры		1	Отработка паса, удара.
2.	Спортивные игры по упрощённым правилам		1	Совершенствование бросков с места и в ведении
3.	Подвижные игры, товарищеские встречи		14	Совершенствование подачи, приема мяча
4.	Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра		2	Отработка подачи, нападающего удара
5.	Многоборье, школа безопасности		1	Закрепление и совершенствование комбинаций
6.	Подвижные и народные игры		1	«Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка»
3.	<b>Легкая атлетика</b>		3	
1.	Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета		1	Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением
2.	Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег		1	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100

3.	Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета.		1	Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения
4.	<b>Лыжная подготовка</b>		8	
1.	Прохождение различных дистанций		1	Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста
2.	Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов		1	Прохождение дистанции от 1 до 3 км с использованием всех лыжных ходов
3.	Совершенствование техники лыжных ходов		1	Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов
4.	Совершенствование спусков и подъёмов		3	Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой
5.	Эстафеты на лыжах		2	Эстафета 3x 2 км, подвижные эстафеты
5.	<b>Гимнастика</b>		3	
1.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах		1	Тренировка по станциям
2.	ОРУ с предметами. Подвижные игры		1	Круговая тренировка
3.	Круговая тренировка Гимнастические упражнения в висах		1	Тренировка по станциям Акробатическая комбинация
	<b>ИТОГО 34 часа.</b>			

### Календарно-тематическое планирование (2020-2021 уч. годы)

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1	04.09	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола	1
2	11.09	Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол)	1

3	18.09	Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол	1
4	25.09	Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол	1
5	02.10	Товарищеская встреча по, волейболу. (Команда из Кренёвской школы). Подвижные игры с элементами футбола.	1
6	09.10.	Подвижные игры. Круговая тренировка	1
7	16.10	Основные приёмы игры (футбол, баскетбол)	1
8	23.10	Двусторонняя игра	1
9	30.10	Мини – баскетбол	1
10	06.11	Игра в мини-баскетбол (стритбол)	1
11	13.11	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1
12	20.11	Спортивные игры	1
13	27.11	Пионербол, баскетбол	1
14	30.11	Подвижные игры	1
15	04.12	Гандбол. Правила игры	1
16	11.12	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
17	18.12	Игра «Лапта волейболиста»	1
18	25.12	Эстафеты	1
19	15.01.2016	Игры с элементами баскетбола. Эстафеты	1
20	22.01.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1
21	29.01.	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
22	05.02	Игра «Мяч среднему», эстафеты	1
23	12.02	Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
24	19.02	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
25	26.02	Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо)	1
26	04.03	Игра «Мяч соседу», ОРУ.	1
27	11.03	Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
28	18.03	Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель.	1
29	25.03	Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка»	1
30	01.04	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1
31	08.04	Ведение мяча с изменением направления	1
32	15.04	Бросок мяча двумя руками от груди	1
33	22.04	Ведение мяча с изменением скорости	1
34	29.04	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1

## Методическое обеспечение программы.

Используемая литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы пособие для учителей ОУ 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г.
3. Физическая культура 11 класс ответы на экзаменационные билеты Профильный уровень Волгоград Издательство «Учитель». Автор-составитель М.И. Васильева Издание 2009 год.

### **Ресурсное обеспечение**

#### **Материально-техническое оснащение:**

1. Лыжи, палки
2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.
3. Переносные ворота.
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Теннисный стол
7. Компьютер.

#### **Дидактико-методическое оснащение.**

- 1.Наглядные пособия.
- 2.Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
- 4.Тестовые задания.

#### **Методы обучения:**

1. Фронтальный метод.
2. Посменный метод.

3. Поточный метод.
4. Групповой метод.
5. Метод групповой тренировки.
6. Индивидуальный метод.
7. Метод дополнительных упражнений.

**Методические приемы.**

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.
6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

**Оценочные средства**

**Формы подведения итогов.**

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Соревнования.