

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина»
города Смоленска

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании МО учителей ИЗО, музыки и физической культуры Протокол № 5 от 20.05.2022 Руководитель МО _____ Лосикова И.И.	Зам. директора _____ Л.А. Антонова « 28 » 06 2022г.	Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина» _____ Т.М. Фролова Приказ от 29.06.2022 № 169-ОД

Дополнительная образовательная программа
по социальному направлению «ОФП»
возраст детей 12-13
класс 5-6
количество часов в неделю 1, всего 34
на 2022/2023 учебный год

Составила:
Кузьмина Л.В.

г. Смоленск

Пояснительная записка

Занятия в секции общефизической 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 контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой ; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в гимназии. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 учетом требований ее 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.

II

Содержание программы

Гимнастика. *Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками

сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. 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 корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывальные, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

III.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ.
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5КЛАССОВ. (34ч.)

разделы	Кол-во час.	темы	Дата, примечания
Лёгкая атлетика 5ч.	1	Инструктаж по охране труда	
	1	Бег средней интенсивности	
	1	Бег 30, 60м	
	1	Бег 1000м	
	1	Метание малого мяча с места, с разбега.	
Баскетбол 4ч.	1	История баскетбола, основные правила игры. Техника безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	
	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении	

	1	Учебные игры	
Гимнастика 7ч	1	Инструктаж по охране труда Акробатические упражнения (кувьрки, стойки, перекаты, мосты)	
	1	Комбинации, из ранее изученных упражнений.	
	1	Подтягивания.	
	1	Поднимание ног в висе.	
	1	Упражнения на брусьях.	
	1	Упражнения на перекладине.	
	1	Опорный прыжок. Подбор разбега.	
волейбол 10ч.	1	Инструктаж по охране труда. Правила игры.	
	1	Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек в волейболе.	
	2	передача мяча двумя руками сверху.	
	2	передача мяча двумя руками снизу	
	1	передача мяча через сетку	
	1	Верхняя прямая подача мяча	
	1	Нижняя прямая подача мяча	
	1	Учебные игры,	
лёгкая атлетика 8 часов	1	Инструктаж по охране труда.	
	1	ОФП	
	1	Прыжки в высоту: подбор разбега.	
	1	Кроссовая подготовка.	
	1	Бег на средние дистанции	
	1	Бег 30 .60м	
	1	Бег 300м	
	1	Прыжки в длину с разбега	
	1	Метание малого мяча на дальность	