

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 72»
Ленинского района г. Саратова**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
Мезы /Тетерина Е.Н./
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР (ВР, НМР)
Буряк /Буряк С.Ю./
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №72
Артемова /Артемова Т.С./
Приказ №354
от «31» августа 2023г.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Рабочая программа

секции «Общая физическая подготовка»

Разработана: Крановой Л.В.
учителем физической культуры
первой квалификационной категории

Разработана на основе рабочей программы,
учебника для общеобразовательных организаций
«Физическая культура» 9 классы,
«Физическая культура» 10-11 классы,
А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», 2019г.

Срок реализации программы: 2023-2024 г.

Аннотация рабочей программы: общая физическая подготовка (секция)

Цель: - здоровьеподдержание у учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

Образовательные: формирование понимания пользы занятий физическими упражнениями с целью самореализации отдыха, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

Воспитательные: формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время; выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта; формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Развивающие: обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления.

Место учебного курса в учебном плане: программа секции ОФП для учащихся 9-11 классов разработана в соответствии с положениями закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, утверждённого приказом МО и науки РФ от 17 декабря 2010 г №1897, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 2 поколения, примерной программой основного общего образования, среднего (общего) образования, под ред. А.П. Матвеева, которая обеспечена учебником.

Формируемые компетенции: личностные, предметные, метапредметные. В результате освоения дисциплины учащийся научиться: устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Содержание дисциплины: теоретические основы, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, игровая деятельность, соревновательная деятельность.

Виды учебной работы: практические занятия, самостоятельная работа, контрольные работы.

Виды и формы промежуточной аттестации: индивидуальный и фронтальный опрос, тестирование.

Пояснительная записка

Программа секции ОФП для учащихся 9-11 классов разработана в соответствии с положениями закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, утверждённого приказом МО и науки РФ от 17 декабря 2010 г №1897, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 2 поколения, примерной программой среднего (общего) образования, под ред. А.П. Матвеева, которая обеспечена учебником (А.П. Матвеев, Физическая культура: 9 класс, 10-11 классы, Москва: Просвещение, 2019 г.)

Цель проведения секции ОФП - здоровьеподдержание у учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Формирование внутренней потребности учащихся к занятиям физической культурой. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательные: формирование понимания пользы занятий физическими упражнениями с целью самореализации отдыха, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

Воспитательные: формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время; выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта; формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Развивающие: обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления.

Укрепление здоровья:

повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа отличается содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от простого к сложному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

понимание ценности человеческой жизни;

понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в спортивных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях;

формирование социальной роли учащегося.

Предметные

понимание значения физической подготовки;

выполнение соревновательных упражнений;
умение руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
умение определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств.

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные

Регулятивные:

руководствоваться правилами поведения на занятиях в секции;
продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные:

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

Коммуникативные:

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходиться к общему решению;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры;

умения активно включаться в коллективную деятельность;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Структура и содержание учебной программы

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр.

Основы знаний. Содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Ориентирована на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма;
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Легкая атлетика. Содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Гимнастика. Содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

Спортивные игры. Содержат перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоническое развитие личности*, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип *оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип *формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип *воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей. Принцип *сознательности и активности*. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип *повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип *постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип *доступности*. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип *систематичности и последовательности*. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип *цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип *учёта возрастных и индивидуальных особенностей* учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип *прочности*. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип *наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип *постепенного повышения требований*. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год, 34 часа, 1 раз в неделю

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения)

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

7. Игровые и соревновательные технологии

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	№ урока
1	Теоретические основы физической культуры	2	
А	Вводный инструктаж и инструктаж по разделам физической культуры		1;2;12;22;30
Б	Спорт и здоровье		3;12;31
В	Распорядок дня		5
Г	Соблюдение личной гигиены		4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	
А	Упражнения с элементами ритмической , атлетической гимнастики.		17
Б	Общие развивающие упражнения		13;23
В	Дыхательная гимнастика		12
Г	Корригирующая гимнастика		16
Д	Оздоровительная гимнастика		18
Е	Оздоровительный бег		1;2;3;5
Ж	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, силы		7;8;10;11;14;19;20;22;24;32;34
3	Специальная физическая подготовка (СФП) и её совершенствование	6	
А	Упражнения на силу		4;7;15;17;18
Б	Упражнения на координацию движений		6;9;15;17;18
В	Упражнения на гибкость		12;16
Г	Упражнения на развитие выносливости		14;25
Д	Упражнения на быстроту		27;31
4	Игровая деятельность	10	
5	Соревновательная деятельность	3	
А	Соревновательная деятельность по ОФП		19;23
Б	Соревновательная деятельность по СФП		26;27;33
В	Эстафеты.		21;28;29
4	Резервное время учителя	1	
	ИТОГО	34	

Формы контроля знаний, умений, навыков зависит от специфики учебного материала, его сложности, объёма, доступности:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

Контрольно-измерительный материал

№ п/п	Тесты	Мальчики			Девочки		
		15 лет	16-17 лет	18 лет	15 лет	16-17 лет	18 лет
1	Бег на 60м	9.7	9.0	8.9	10.8	10.7	10.0
2	Бег на 2000м Бег на 3000м (16-18л)	10.10	15.20	15.20	12.40	12.25	12.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	25	25	7	8	8
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	8	10	-	-	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	10	8
6	Челночный бег 3x10	8.2	-	-	9.1	-	-
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	167	192	192	148	157	157

Методическое обеспечение

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.

Жилкин А.И., Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.

Материально-техническое обеспечение

спортивный стадион;
спортивный зал;
свисток;
секундомер;
рулетка;
теннисные мячи;
гимнастическая стенка;
гимнастические маты;
перекладина;
футбольные мячи;
волейбольные мячи;
баскетбольные мячи;
волейбольная сетка;
инвентарь для эстафет.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Фактически
1	Вводный инструктаж по технике безопасности в секции ОФП	1	08.09	
2	Инструктаж по технике безопасности в разделе «лёгкая атлетика». Оздоровительный бег	1	15.09	
3	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях	1	22.09	
4	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча с разбега	1	29.09	
5	Оздоровительный бег	1	06.10	
6	Упражнения на развитие координации движения	1	13.10	
7	Оздоровительный бег	1	20.10	
8	Упражнения на развитие общей выносливости	1	10.11	
9	Упражнения на координацию движений	1	17.11	
10	Упражнения на развитие быстроты и общей выносливости	1	24.11	
11	Упражнения на развитие координации движения	1	01.12	
12	Инструктаж по технике безопасности в разделе «гимнастика»	1	08.12	
13	Упражнения на развитие силы	1	15.12	
14	Упражнения на развитие силовой выносливости	1	22.12	
15	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	29.12	
16	Упражнения на развитие гибкости	1	12.01	
17	Упражнения на развитие ловкости и координации движения	1	19.01	
18	Упражнения на развитие гибкости	1	26.01	
19	Упражнения на развитие общей выносливости и силы	1	02.02	
20	Упражнения на развитие общей выносливости и	1	09.02	

	силы			
21	Эстафеты	1	16.02	
22	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Спортивные игры»	1	01.03	
23	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам	1	15.03	
24	Упражнения на развитие общей выносливости и силы	1	22.03	
25	Упражнения на развитие силы	1	05.04	
26	Упражнения на развитие быстроты	1	12.04	
27	Упражнения на развитие быстроты реакции	1	19.04	
28	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы	1	26.04	
29	Упражнения на развитие общей выносливости	1	03.05	
30	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Лёгкая атлетика». Различные виды бег	1	10.05	
31	Различные виды бега	1	17.05	
32	Упражнения на развитие общей выносливости и силы	1	24.05	
33	Различные виды бега. Упражнения на развитие быстроты	1	31.05	