

Рассмотрено на заседании МО педагогов доп.образования Протокол № <u>30</u> <u>26</u> <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Согласовано на педагогическом совете Протокол № <u>71</u> <u>06</u> <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Утверждаю: директор <u>Р.Р.Гумиров</u> Приказ № <u>4</u> <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	--



Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ужурская школа-интернат»

Дополнительная общеобразовательная программа

«Общая физическая подготовка»

5-9 класс

2023-2024 учебный год

Программу составила: Кулеш Марина Евгеньевна
Учитель физической культуры

Ужур
2023 год

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы

и мог заниматься. Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени – 3 часа в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Цели и задачи программы

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года с изменениями с учётом особенностей конкретного учебного заведения.

Курс по ОФП в нашей школе осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Цель проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование школьников.

Задачи :

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

- создание картотеки подвижных игр.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс(для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щит с кольцом;
-
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Условия реализации программы внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (ОФП).

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Детские спортивные секции и школы.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Программа рассчитана на учащихся 7-9 классов (13-16 лет), прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. 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 кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсменов, по технике безопасности и самоконтролю за

состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

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.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теорет.	Практ.	Всего
1.	(ЗОЖ) Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья, экскурсии.	14	6	20
2.	Футбол (Ф)	1	8	9
3.	Подвижные игры (П/И)	2	26	22
4.	Лыжи (Л)	3	11	14
5.	Баскетбол (Б)	1	17	18
6.	Пионербол (П).	1	8	9
7.	Шашки (Ш)	-	3	3
8.	Спортивные соревнования(С/С)	-	7	7
9.	Итого:	22	86	108

занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Содержание программы

Данная программа предполагает внесение изменений и дополнений.

Приложение 1.

Поурочное планирование занятий по ОФП.

№ занятия	Тема	Раздел программы	теория	практика
Футбол. СЕНТЯБРЬ.				
1.	Родительское собрание «Гигиенические требования к занятиям по ОФП. ЗОЖ. Планирование работы по ОФП»	ЗОЖ	1	
2.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Удар по неподвижному мячу.	Ф		1
3.	Удар по мячу с подачи.	Ф		1
4.	Беседа «Режим дня, его значение».	ЗОЖ	1	
5.	Удар по мячу на точность	ф		1
6.	Ведение мяча – обводка стоек.	Ф		1
7.	Тестирование и мониторинг здоровья.	ЗОЖ		1
ОКТАБРЬ				
8.	Жонглирование мячом.	Ф		1
9.	Осенний кросс.	С/С		1
10.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	Ф		1
11.	Самоконтроль при физических занятиях.	Ф	1	
12.	Удар мяча головой.	Ф		1
13.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	Ф		1
14.	Экологическая экскурсия по селу.	ЗОЖ		1
Подвижные игры.				
15.	Плановый медицинский осмотр учащихся специалистами ЦРБ.	ЗОЖ	1	
16.	«Салки-догонялки»	П/И		1
17.	Салки «Ноги на весу»	П/И		1
18.	Беседа «Правила здоровья»	ЗОЖ	1	
19.	«Мышеловка»	П/И		1

20.	«Метко в цель»	П/И		1
21.	Создание картотеки подвижных игр.	П/И	1	
22.	Создание картотеки подвижных игр.	П/И	1	
Н О Я Б Р Ъ				
23.	Беседа «Аптека на подоконнике».	ЗОЖ	1	
24.	«Охотники и утки»	П/И		1
25.	«Третий лишний»	П/И		1
26.	Инструктаж по ТБ. Беседа «Осторожно – тонкий лёд!»	ЗОЖ	1	
27.	«Кто быстрее?»	П/И		1
28.	«Земля, вода, воздух»	П/И		1
29.	ЗОЖ - виды закаливания.	ЗОЖ	1	
30.	«Попади мячом в цель»	П/И		1
31.	«Гонка мячей в колоннах»	П/И		1
32.	Беседа «Одевайся по погоде».	ЗОЖ	1	
33.	«Догони мяч»	П/И)		1
34.	«Мяч в стенку»	П/И)		1
Д Е К А Б Р Ъ				
35.	Час настольных игр. Шашки.	Ш		1
36.	«Прокати мяч»	П/И		1
37.	«День и ночь»	П/И		1
38.	Инструктаж по ТБ. «В мороз».	ЗОЖ	1	
39.	«Охотники и утки»	П/И		1
40.	«Белки, орехи, шишки»	П/И		1
41.	«Поединок на ракетках»	П/И		1
42.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
43.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
44.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
45.	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».	С/С		1
Л ы ж и .				
46.	ТБ. Гигиена лыжника. Характеристика лыжного инвентаря.	Л	1	

	Лыжные мази.			
47.	2-хшажный переменный ход.	Л		1
48.	Смазка лыж. Выбор палок и лыж.	Л	1	
ЯНВАРЬ				
49.	2-хшажный переменный ход без палок.	Л		1
50.	2-х шажный переменный ход с палками, спуск в высокой стойке.	Л		1
51.	Подготовка пластиковых лыж. Охлаждение лыж.	Л	1	
52.	Лыжный турнир «Рождественская лыжня»	С/С		1
53.	2-хшажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	Л		1
54.	Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой).	Л		1
55.	Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	Л		1
56.	2-хшажный ход. Спуск в низкой стойке.	Л		1
57.	2-хшажный одновременный ход.	Л		1
58.	2-хшажный одновременный ход.	Л		1
ФЕВРАЛЬ				
59.	2-хшажный переменный ход.	Л		1
60.	2-хшажный переменный ход без палок.	Л		1
БАСКЕТБОЛ				
61.	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом.	Б	1	

62.	Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	Б		1
63.	Ведения мяча с заданием.	Б		1
64.	Военно-спортивный праздник Дню защитника Отечества «Веселые старты».	С/С		1
65.	Диспут. «Дети и компьютеры.»	ЗОЖ	1	
66.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	Б		1
67.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	Б		1
68.	Устный журнал «Вредные привычки»	ЗОЖ	1	
69.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	Б		1
70.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	Б		1
МАРТ				
71.	Час настольных игр. Шашки	Ш		1
72.	Час настольных игр. Шашки	Ш		1
73.	Первенство школы по шашкам.	С/С		1
74.	Бросок со штрафной линии.	Б		1
75.	Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Б		1
76.	Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	Б		1
77.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Б		1
78.	Передача мяча в движении.	Б		1

79.	Ролевая игра «Рациональное питание»	ЗОЖ	1	
АПРЕЛЬ				
80.	Техника передвижения (остановки).	Б		1
81.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	Б		1
82.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	Б		1
83.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча).	Б		1
84.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Б		1
85.	Беседа «Как вести себя в случае пожара»	ЗОЖ	1	
86.	Викторина по противопожарной безопасности.	ЗОЖ	1	
87.	Пионербол с одним мячом.	П	1	
88.	Пионербол с одним мячом.	П		1
89.	Пионербол с одним мячом.	П		1
90.	Пионербол с одним мячом.	П		1
МАЙ				
91.	Военно-спортивная игра «Зарничка»	С/С		1
92.	Тестирование и мониторинг здоровья.	ЗОЖ		1
93.	Пионербол с одним мячом.	П		1
94.	Участие в общешкольном кроссе на 2 км.	С/С		1
95.	Пионербол с одним мячом.	П		1
96.	Пионербол с одним мячом.	П		1
97.	Пионербол с одним мячом.	П		1
98.	Пионербол с одним мячом.	П		1
99.	«Колдунчики»	П/И		
100.	«Охотники и утки»	П/И		1

101.	«Хвостики»	П/И		1
102.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
103.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
104.	Подвижные игры на свежем воздухе	П/И		1
105.	Инструктаж по ТБ при нахождении в лесу.	ЗОЖ	1	
106.	Экскурсия в лес	ЗОЖ		1
107.	Экскурсия в лес	ЗОЖ		1
108.	Экскурсия в лес	ЗОЖ		1

Источники информации:

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
4. 300 подвижных игр для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998