
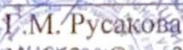


Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 38 г. Томска

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО
 /М.С. Нагорнов

Согласовано
С Педагогическим
советом
Протокол №1
От 31.08.2021 г.

Утверждено
директор МАОУ ООШ
№ 38 г. Томска


№ 163 от 31.08.2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Степень обучения (класс): основное общее образование, 5-9 класс
Количество часов: 4,5 часа в неделю (2 года обучения)
Срок реализации: 2 года.

Автор программы:
учитель физической культуры
Нагорнов Михаил Сергеевич

Пояснительная записка

Программа курса дополнительного образования «ОФП» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
3. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации;
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;
6. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ ООШ № 38 г. Томска. Утвержденная пр. № 205-О от 01.09.2017;
7. Федеральный закон от 04.12.2017 года № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положена программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (1-11 классы) В.И.Ляха и А.А.Зданевич М. 2011 год.

Цель курса «ОФП»: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма, побуждение и стимуляция ребенка к развитию его физического здоровья.

Задачи курса:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку учеников;
- повысить интерес к систематическим занятиям спортом;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- развить силовые и скоростные качества;
- выработать координацию движений;
- овладеть техническими и тактическими приёмами игр;
- приобрести опыт участия в соревнованиях;
- воспитать судейские и инструкторские навыки.

Решение означенных задач способствует:

- развитию физического здоровья учащихся;
- воспитанию познавательного интереса к спортивно-оздоровительным мероприятиям;
- пробуждению уверенности в своих физических способностях и дальнейшему развитию силовых и скоростных качеств;
- оздоровлению и закаливанию организма школьника.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Программа по времени реализации является двухгодичной и занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа и 0,5 академических часа отведено на индивидуальную консультацию. Программа рассчитана на детей 11-16 лет.

Курс программы соответствуют стандарту основного общего образования по физической культуре. Это – укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся, а также развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Особый акцент делается на личностном развитии и воспитании учащихся, развитии универсальных учебных действий, готовности к самообразованию, а также на развитии и воспитании потребности у школьников в физических упражнениях в качестве средства общения, познания, самореализации и социальной адаптации, стремлении к взаимопониманию между людьми.

Учащиеся данного возраста характеризуются большой восприимчивостью к обучению. На первой ступени большое значение имеет создание психологических и дидактических условий для развития у учащихся желания укреплять физическое здоровье и развивать свои физические умения.

Отличительной особенностью программы является высокий уровень мотивации и пробуждения познавательных способностей, вследствие её целевой направленности на работу с детьми. Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков и пробуждение в школьниках потребности в занятиях физкультурой и спортом и в здоровом образе жизни.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий как часть комплексного занятия. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Раздел 1. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса физической культуры у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами изучения программы на 1 году обучения является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- адекватно воспринимать оценку взрослого;
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- рассказать и показывать технику выполнения упражнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по программе учащиеся должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Личностными результатами изучения программы на 2 году обучения является формирование следующих умений:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию, осознание личностного смысла учения;
- основы российской, гражданской идентичности;
- социальная роль обучающегося, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- с помощью учителя определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт;
- проговаривать последовательность действий на уроке.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроке и следовать им;
- достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- слушать и слышать друг друга и учителя;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, пионербол;

знать:

- что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами;
- что такое координация движений, для чего она нужна людям;
- как проходит тестирование бега на 1000 м;
- как чередовать бег и ходьбу без остановки.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Раздел 2. Тематическое планирование

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5-9 классов. Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

№	Раздел	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
----------	---------------	------------------------------------	---------------------------------------------

	Гимнастика (20 ч)	Висы и упоры. Подтягивание и отжимание. Гимнастические комбинации.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при кувырках, стойке на лопатках. Выполнять упражнения на равновесия. Выполнять висы и упоры.
	Лёгкая атлетика (22 ч)	Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»).	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.
	Настольный теннис (38ч)	Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки; Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх

	Волейбол (23ч)	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Поддача и прием мяча.	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр.</p> <p>Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом.</p> <p>Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>
	Футбол (25ч)	Упражнения без мяча. Остановка мяча. Остановка подошвой. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр.</p> <p>Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом.</p> <p>Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>
	Баскетбол (25ч)	Баскетбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры. Ведение мяча. Обводка.	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр.</p> <p>Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом.</p> <p>Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>

Раздел 3. Содержание учебного предмета

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающая направленность.
Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Настольный теннис. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Литература

1. Стандарты второго поколения «Примерная программа по учебным предметам», часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль.1998
3. В.И.Ковалько «Младшие школьники на уроке», Москва, Эксмо, 2007
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки», Волгоград, 2004
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва, «Вако», 2005
6. Сборник нормативных документов «Физическая культура», Москва, Дрофа, 2004
С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Теория и методика футбола. Техника игры». М. 2008г

Методическое обеспечение программы

Методические пособия

- учебные пособия;
- дидактический материал к урокам;
- методические рекомендации к проведению отдельных тем и уроков.
-

Оборудование и материалы для занятий

- свисток судейский;
- микроворота для отработки точности удара;
- облегчённая рамка с сеткой;
- мини-ворота для отработки точности удара;
- набор фишек;
- переносные ворота;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки;
- мячи.