

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Средняя  
общеобразовательная школа №2 г. Питкяранта**

**Республики Карелия**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности**

**секция**

**"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА "**

**для 5-9 классов**

**срок реализации 1год**

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительной направленности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной направленности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

У.- навыков конструктивного общения;

У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

У.- пропаганда здорового образа жизни;

У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. **Обучение:**

У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

### **Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 курсу являются следующие умения:

- 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 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 учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

### Тематический учебный план

разделы		теория	практика	ВМР	всего
Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности Во время занятий	1. Вводный инструктаж. 2. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований	2			
Легкая атлетика	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	7		

	<p>3.</p> <p><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  Легкая атлетика. Теория.  Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине</p>				
Волейбол.	<p>1.Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.</p> <p>2.Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>3.Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>4.Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<b>1</b>	<b>17</b>		

	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>5.Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>6.Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>7.Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>8.Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>9.Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>10.Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>11.Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>				

	<p style="text-align: center;"><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>12.Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>				
Баскетбол.	<p>1.Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.</p> <p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.</p> <p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>2.Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди</p> <p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>3.Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.</p> <p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>4.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.</p> <p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>5.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи</p>	<b>2</b>	<b>17</b>		



мяча. Игра в баскетбол 2\*2.

### БАСКЕТБОЛ

6.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  
Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3

### БАСКЕТБОЛ

7.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  
Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3

### БАСКЕТБОЛ

8.Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.

### БАСКЕТБОЛ

9.Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.

10.Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.

	<p style="text-align: center;"><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p>11.Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.</p>				
<b>Гимнастика</b>	<p>1.Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.</p> <p style="text-align: center;"><b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b></p> <p>2.Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).</p> <p style="text-align: center;"><b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b></p> <p>3.Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие</p>	<b>5</b>	<b>10</b>		

	упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).				
	<p>1.Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.</p> <p><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.</p> <p><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> 2.Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.</p> <p>3.Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p>4.Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).</p> <p>5.Соревнование по игровым видам спорта</p>			<b>6</b>	
		<b>11</b>	<b>51</b>	<b>6</b>	<b>68</b>

1