

«Варламовская средняя школа» - филиал муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
Городищенского района Волгоградской области

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
физкультурно – спортивного направления
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для учащихся 5 – 11 классов

Составитель учебной программы:
Щербань Татьяна Анатольевна

«Общая физическая подготовка».

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 СЕКЦИИ:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ развитие двигательных (координационных) способностей;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ 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 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 учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции 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 или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся начального звена, 7-11 лет.

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.

Предметными результатами

- ✓ представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА СЕКЦИИ

Спортивное оборудование:

- мячи; - гимнастическая стенка.
- скакалки; - гимнастическое бревно.
- теннисный стол. ракетки, мячи и т.д.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал школы;
- стадион.

Учебно - тематический план.
(1 часа в неделю, 34 часов в год).

№	Наименование темы	всего	теор.	прак.	дата
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		
	Легкая атлетика. 2 часа				
	Спринтерский бег (30. 60, 100 м.) Эстафетный бег (3x10)	1			
	Прыжок в длину, метание. Бег по пересеченной местности.	1		1	
	Футбол (юноши). 3 часа				
	Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1		1	
	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	1		
	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1		1	
	Волейбол 10 часов				
	Перемещение из стойки	1	1		
	Передача мяча сверху двумя руками	1		1	
	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	
	Отбивание мяча в прыжке	1		1	
	Нижняя прямая подача	1		1	
	Нападающий удар	1		1	
	Тактические действия в нападении	1	1		
	Тактические действия в защите	1	1		
	Учебные игры	1		1	
	Контрольные игры. Судейская практика	1		1	
	Настольный теннис. (4 часов)				
	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1		1	
	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1		1	
	Тактика парной игры	1	1		
	Контрольные соревнования	1		1	
	Баскетбол (10 часов)				
	Остановка шагом и прыжком	1			
	Поворот на месте	1		1	
	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1		1	
	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1		1	
	Ведение мяча	1		1	
	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1		1	
	Штрафной бросок. Инструкторская практика	1	1		
	Перехват, вырывание, забивание мяча	1		1	
	Участие в соревнованиях	1		1	
	Инструкторская и судейская практика	1		1	

	Лепта. (4 часов)				
	История игры. Правила и судейство игры.	1	1		
	Прием и передача мяча. Удар битой.	1		1	
	Тактические действия игры.	1		1	
	Всего	34	8	26	