

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г.
Калининграда гимназия № 32**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>на заседании НМС МАОУ гимназии № 32</p> <p> /Шеленкова Н.Ю./ Ф.И.О зам. директора по НМР, УВР</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p>	<p align="center">Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32</p> <p> /Белякова В.Н./</p> <p>Приказ № 77/2-ос от 17.08.20 г.</p>
--	--	---

Рабочая программа
курс по выбору «Общая физическая подготовка»
6 «А» класс
Алешиной Валентины Петровны
Ф.И.О.

Количество часов за год – 34 часа
 I полугодие -16 часов
 II полугодие – 18 часов
Всего за неделю – 1 час

г. Калининград
2020

Пояснительная записка

Данный курс по выбору предназначен для учащихся 6-х классов. Рабочая программа модуля разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 час в неделю. Срок реализации программы I полугодие (16 часов) и II полугодие (18 часов) 2020-2021 учебного года.

Этот курс даст возможность учащимся значительно расширить свои знания и умения в области физической культуры, подготовиться к успешной сдаче норм ГТО и позволит повысить свое мастерство в подвижных и спортивных играх. В программе модуля осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Программа модуля является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Цель:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств;
- обучение творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.
- развивать коммуникативные навыки;
- повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка.
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- обучение техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол, баскетбол;
- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол, баскетбол;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми;
- обучать простейшим способам контроля физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, способствовать освоению основных двигательных умений и навыков;

- способствовать воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, умению взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Условия реализации. Программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 час в неделю. Срок реализации программы I полугодие (16 часов) и II полугодие (18 часов) 2019-2020 учебного года.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 6-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий.

Основными формами работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- формирование знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета «ОФП».

Внеурочная деятельность, также, как и деятельность обучающихся в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь, это достижение личностных и метапредметных результатов, т. к. на уроке не всегда возможно научить ребят общаться, организовывать и анализировать свою познавательную деятельность, согласованно выполнять совместную работу, а педагогу отследить, как формируются и развиваются личностные качества учащихся.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к самопознанию и саморазвитию;
- соблюдение этических норм поведения, умение управлять собой;
- положительное отношение к систематическим занятиям физкультурой;
- ответственность, исполнительность, дисциплинированность, требовательность к себе.

Метапредметные:

- способность обучающихся к построению индивидуальной образовательной траектории;
- освоение обучающимися межпредметных понятий и способность использовать их в познавательной и социальной практике.

Содержание программы модуля

Знания о физической культуре. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, ВФСК «ГТО», физической культуры и

отечественного спорта. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкая атлетика. Бег: на короткие дистанции (спринт) -30,60 м. Бег на длинные дистанции (1000,1500,2000 м). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много соскоки, прыжки через скакалку.

Беговые упражнения, прыжки, броски набивного мяча.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Баскетбол: защитные стойки, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановки, вырывание мяча, передачи и броски мяча.

Волейбол: стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Стойки и перемещения юного волейболиста. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Подводящие игры с элементами волейбола.

I полугодие

№	Раздел программы	Количество часов		
		общее	теория	практика
I	«Знания о физической культуре»		в процессе занятий	
1	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		в процессе занятий	
2	Легкая атлетика	3	занятий	3
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	4	в процессе занятий	4
3.1	Подвижные игры	4		4
3.2	ИТОГО	16		16

II полугодие

№	Раздел программы	Количество часов		
		общее	теория	практика
I	«Знания о физической культуре»		в процессе занятий	
1	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		в процессе занятий	
2	Легкая атлетика	6	занятий	6
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	8	в процессе занятий	8
3.1	Подвижные игры	4		4
3.2	ИТОГО	18		18

**Тематическое планирование по ОФП с
элементами подвижных игр и спортивных игр.**

I полугодие – 16 часов.

№ занятия	Содержание занятия	Оборудование	
			часы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	Мультимедийное устройство, экран.	1
2	Развитие скоростных качеств. Эстафета	Эстафетные палочки,	1
3	Обучение метания малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	Мячи, обруч.	1
4	Развитие скоростных качеств. Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	Обручи, мячи.	1
5	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Лапта».	Бита, мяч.	1
6	Современные Олимпийские игры. Обучение прыжка в длину с места. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка».	Мячи, рулетка, конусы.	1
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Обучение бега на короткие дистанции.		1
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. Подтягивание, упражнения на пресс	Мячи, скакалки, маты. Бита и мяч.	1
9	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». Многоголки. Упражнения со скакалкой.	Скакалки.	1
10	Обучение технике передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель».	Баскетбольный мяч. Мяч «Redendoboll»	1
11	Развитие координационных способностей. Игры с ведением мяча, передачи мяча в парах, броски в корзину «Точно в цель»	Баскетбольные мячи.	1
12	Совершенствование технике передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель».	Баскетбольные мячи.	1
13	Игра «Снайпер». Силовая подготовка.	Набивные мячи. Скакалки. Волейбольный мяч.	1
14	Развитие силовых качеств и прыгучести. Игра "Быстрый мяч".	Волейбольный мяч	1
15	Развитие силовых качеств. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической стенке.	Гимнастические маты.	1

16	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	Скакалки, гимнастические маты, Набивные мячи.	1
	ИТОГО	16	16

Тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр и спортивных игр. II полугодие – 18 часов.

№ занятия	Содержание занятия	Оборудование	
			часы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Правила игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Упражнения на пресс, подтягивание на высокой перекладине.	Волейбольные мячи.	1
2	Совершенствование передачи и приема мяча. Игра по упрощенным правилам.	Волейбольные мячи.	1
3	Совершенствование передачи и приема мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Волейбольные мячи.	1
4	Влияние возрастных особенностей на организм и его двигательной функции на физическое развитие. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Волейбольные мячи.	1
5	Развитие гибкости. Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	В/б и б/б мячи. Маты, гимнастические скамейки, шведская лестница.	1
6	Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Ведение, остановка, передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Б/б мячи, конусы.	1
7	Терминология б/б. Ведение, остановка, передача, бросок мяча. Игра (2х2, 3х3). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения на пресс.	Б/б мячи, маты, перекладина.	1
8	Развитие координационных способностей. Ведение, остановка, передача, бросок мяча. Игра (2х2, 3х3).	Б/б мячи, конусы.	1
9	Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Лапта».	Бита, мяч. Набивные мячи (1 и 2 кг).	1
10	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1).	Б/б мячи, конусы.	1

11	Игра по упрощенным правилам стрит-бол. Подтягивание и упражнения на пресс.	Б/б мяч. Гимнастические маты.	1
12	Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами спортивной игры волейбол и баскетбол.	Б/б и в/б мячи. Набивные мячи 1 и 2 кг).	1
13	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции (1000 м). Спортивная игра «Лапта».	Бита и мяч	1
14	Развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Лапта».		1
15	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Линейная эстафета.	Эстафетные палочки.	1
16	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Метание малого мяча.	Мячи.	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Секундомер, рулетка.	1
	ИТОГО	18	18

Учебно-методическое обеспечение:

1. Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич -5 - ое изд. – М. Просвещение, 2016. -128 с.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Страковская В.Л. М.: Новая школа, 2014
4. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Степанова О.А. М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения - Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Интернет ресурсы:

1. ОФП для ребенка – 6 простых упражнений - www.vapokupayu.ru/.../ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-d...
2. Упражнения ОФП для детей в домашних условиях - www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html
3. www.fizkultura-vsem.ru/примерный-комплекс-общей-физической.
4. Домашние тренировки для повышения уровня ОФП – blog.arearun.ru/kalistenika/domashnie-trenirovki-dlya-povysheniya-urovnya-ofp.html
5. <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/> - ОФП для бегунов, 30 упражнений с собственным весом.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

- Спортивная площадка
- Спортивный зал.
- Мягкий модульный центр.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.