**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ижморская основная общеобразовательная школа №2»**

**Приложение к ООП ООО**

‌

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

Для обучающихся 6-7 классов

(кадетский класс)

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:**  1год

 **Разработчик программы:**

 **Панарин В. Ю.**

 **учитель физической культуры**

​**пгт Ижморский‌** **2024г.‌**​

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка  | 3 |
| 2 | Содержание программы | 7 |
| 3 | Тематическое планирование | 10 |
| 4 | Материально техническое обеспечение | 10 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность и особенность Программы Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

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

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи программы

 **Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

Обучающие

• обучить основным приёмам двухсторонних игр;

 • помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

 • сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

• ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

 • сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

• совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

 • формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

 • развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

 • совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;

 • содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

 • стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

 • формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Режим занятий:*** 1 раз в неделю – по 1 академическому часу.

 Программа разработана для детей (12-15 лет). Наполняемость группы: 10 - 15 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

 Объем программы составляет: 34 часа.

**Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны: знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;

 − историю развития всех изученных видов спорта;

− гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

− влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

 − основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

 − способы проведения соревнований;

уметь:

− усваивать программный материал;

− выполнять зачетные требования по ОФП;

 − владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

 − владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

 − принимать участие в соревнованиях;

 − осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

 − использовать знания, умения, навыки на практике.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м

Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры:

 Баскетбол, футбол, волейбол и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по 18 общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол – во часов |
| ***Теоретические занятия*** |  |
| 1 | Краткий обзор развития подвижных игр в России и за рубежом | В ходе занятий |
| 2 | Оборудование и инвентарь |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. |
| 4 | Правила соревнований. |
| ***Практические занятия*** | **28** |
| 5 | Общая физическая подготовка | 14 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | 6 |
| 7 | Техническая и тактическая подготовка | 8 |
| ***Соревнования*** | **6** |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 9 | Участие в соревнованиях | 4 |
| Итого: | **34** |

**Материально – техническое обеспечение.**

Мат гимнастический – 6 шт.

Навесная перекладина – 1 шт.

Обруч – 10 шт.

Скакалка – 10 шт.

Медицин бол – 4 шт.

Палочка эстафетная – 2 шт.

Мяч для метания (150г). – 3 шт.

Сетка волейбольная – 2 шт.

Мяч волейбольный – 10 шт.

Мяч баскетбольный – 15 шт.

Лыжный инвентарь – 20 пар.