

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2**

Принята
на заседании МС
Протокол № 1 от
«31» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 2
Т.Д.Чирятьева
Приказ №495 от 31.08.2022

Рабочая программа
Внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению
**«Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам
нормативам ГТО»**
Для учащихся 10-11 классов
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
учитель физической культуры
Кузьмина Анна Николаевна

г. Урай 2022 год

Информационная карта.

Место проведения: МБОУ СОШ № 2

Спортивная секция: «Общая физическая подготовка и подготовка к сдачам нормативам ГТО»

Возраст детей: учащихся 10-11 классов

Форма организации образовательного процесса: групповая

Образовательная область: физическая подготовка

Количество постоянного состава: одна группа

Занятие проводится: 1 раз в неделю

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся 16-17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным,

поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

Планируемые результаты обучающихся: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по ОФП - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который

в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные

результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – мета предметные и предметные.

Программа ОФП ориентирована на учащихся основной школы 10-11 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Содержание

№	Раздел	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4.	Лёгкая атлетика	6
5.	Лыжи	4
6.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1
7.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2
8.	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	2
9.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации.	6

	Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	
10.	Спортигры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Спортигры ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.	6
11	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения	3
	итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Дата
1	Физическая культура и спорт	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
4	Лёгкая атлетика. Медленный бег	
5	Бег на короткие дистанции	
6	Эстафетный бег	
7	Кросс 500 метров	
8	Кросс 1000 метров	
9	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	
10	Сочетание лыжных ходов	
11	Сочетание лыжных ходов	
12	Основные элементы тактики лыжных гонок	
13	Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и	

	<p>совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.</p>	
14	<p>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч):</p>	
15	<p>«Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее»,</p>	
16	<p>«Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.</p>	
17	<p>Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине 2ч</p>	
18	<p>Игры: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка</p>	
19	<p>Игры: «Футбол на спине», «Лови мяч» из разных направлений в положении лежа на спине и др. игры по выбору.</p>	

20	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО. (6ч).	
21	Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры	
22	Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола	
23	Викторина о комплексе ГТО.	
24	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.	
25	Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО	
26	Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	
27	Спортигры ГТО (6ч):	
28	Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.	
29	Мода ГТО	
30	Креатив ГТО - художественное мастерство	
31	Игротека ГТО.	
32	Спартанское многоборье ГТО	
33	Проведение Спортигры ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10 классами.	
34	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения	

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
6. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещени
 1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
 2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
 3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы».
 4. М. , «Просвещение», 2007.
 5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. 2002.
 6. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006