

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель ШМО

*И. В. Ковалева*  
*И. В. Ковалева*  
протокол № 1  
от 27.08.2020

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

протокол № 1

от 27.08.2020



УТВЕРЖДЕНА

Директор

МАОУ «СОШ № 2»

*Н.А. Белоногова*  
Н.А. Белоногова

приказ № 72/4

от 01.09.2020

**Дополнительная общеразвивающая программа секции  
«Общая физическая подготовка»**

(5-9 классы)

Срок реализации: 1 год

*Составитель*  
**Матвеева Татьяна Ивановна,**  
учитель физической культуры

Калтан, 2020

## 1. Пояснительная записка

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья, понимая, что именно здоровье является залогом полноценной и счастливой жизни. Многие подростки рассматривают здоровье как возможность безнаказанно получать все возможные удовольствия от жизни буквально: курить, выпивать, подолгу «зависать» у компьютера, экспериментировать с психоактивными веществами - и не испытывать никаких неприятных ощущений, не сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий. В такой ситуации становится всё более необходимым делать акцент на формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и мы предлагаем, программу, которая включает в себя:

- системы знаний о здоровье, нормы поведения по его укреплению и сохранению;
- знания о спортивной подготовке, об организации спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение использовать знания для эффективной организации спортивной подготовки и спортивно-оздоровительной деятельности;
- изучение спортивной истории нашего города.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана для учащихся 5-9 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся и теоретических знаний. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки по спортивным видам: легкая атлетика, баскетбол, стрит-бол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис.

**Цель программы** - формирование установки на ведение здорового образа жизни, сохранение и поддержание физического, психического и социального здоровья, теоретических знаний.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- формировать мотивацию подростков к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать у учащихся знания истории спорта России и нашего города.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

**Личностные результаты** — положительное отношение подростков к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Личностные результаты:**

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно определять и формулировать цель своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в процессе занятий.

**Познавательные УУД:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения задач.

**Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**Оздоровительные результаты:**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, их планирования и содержательного накопления;
- приобретение подростком опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве.

**Направленность** программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья, и изучение истории спорта нашего города.

**Новизна** программы – во включении изучения спортивной истории города Калтана.

**Актуальность** программы - в повышении интереса учащихся к занятиям спортом.

**Целесообразность** программы - в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в школьных и городских соревнованиях, изучение теоретического курса.

**Методы обучения:** большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Практические методы:**

- **метод упражнений** (многократное повторение движений)
- **метод соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

**Формы обучения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

**Планируемые результаты:**

В результате изучения программы «Общая физическая подготовка» учащийся должен:

- знать правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике и тактике, выполнения приемов и игровых ситуаций, освоить теоретический курс;

- выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры;

- уметь применять теоретические знания на практике, владеть навыками технических и тактических действий, уметь судить соревнования.

**Проверка результатов усвоения программы**

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам;
- анкетирование;
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение технических приемов;
- участие в соревнованиях;
- оказание помощи в судействе.

## 2. Содержание программы

**Теория: 4 ч**

1. История отечественного спорта, спортивная история города Калтана.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки

#### 4. Восстановительные мероприятия

##### **Практика: 101ч**

1. *Легкая атлетика – 3ч* (специально - беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, специально – прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега и в высоту с разбега, метание мяча, гранаты, броски набивного мяча)
2. *Техническая и тактическая подготовка по баскетболу, стрит-болу – 8ч* (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты)
3. *Техническая и тактическая подготовка по волейболу – 41ч* (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)
4. *Техническая и тактическая подготовка по футболу, мини-футболу-5ч* (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам)
5. *Техническая и тактическая подготовка по настольному теннису - 15ч* (удары, подачи и прием подач, перемещения)
6. *Участие в соревнованиях– 29ч* (участие в школьных и городских соревнованиях, матчевых встречах.)

### **3. Перечень оборудования кабинета для реализации программы**

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

*Демонстрационные печатные пособия:*

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты по методике обучения двигательным действиям.

*Технические средства обучения:*

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- микрофон;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- цифровой фотоаппарат;
- экран на штативе.

*Учебно-практическое оборудование:*

- баскетбольные щиты с кольцами и сеткой;
- сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- компрессор для накачивания мячей;
- мячи футбольные;
- ворота;
- эстафетные палочки;
- набивные мячи;
- мячи для метания 150г.;
- гранаты;
- стойки для прыжков в высоту;
- прыжковая яма;
- теннисные столы;
- ракетки и шарики для тенниса.

*Измерительные приборы:*

- пульсометр;
- секундомер;
- тонометр автоматический;
- весы медицинские с ростомером.

*Средства доврачебной помощи:*

- аптечка медицинская.

*Спортивные залы, кабинеты:*

- спортивный зал игровой;
- стадион;
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел / тема	Всего часов	5-6 класс		7- класс		9- класс	

<b>I</b>	<b>Теория</b>	<b>4ч</b>	<b>4ч</b>		<b>4ч</b>		<b>4ч</b>	
1.	- История отечественного спорта, спортивная история города Калгана.	1	1		1		1	
	- Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1	1		1		1	
2.	- Вредные привычки. - Восстановительные мероприятия.	1	1		1		1	
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>101ч</b>	<b>101ч</b>		<b>101ч</b>		<b>101ч</b>	
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3ч</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
1.	- бег на короткие дистанции, - эстафетный бег, - специально - беговые упражнения	1	1		1		1	
2.	- специально-прыжковые упражнения - прыжки в длину и высоту с разбега, - бег на средние дистанции	1	1		1		1	
3	- специально-метательные упражнения, - бросок набивного мяча, - метание мяча, гранаты	1	1		1		1	
<b>2</b>	<b>Баскетбол, стрит-бол</b>	<b>8ч</b>	<b>8ч</b>		<b>8ч</b>		<b>8ч</b>	
1	- передачи мяча на месте с отскоком, одно и другой от плеча в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением - стрит-бол на самоконтроль	1	1		1		1	
2	- передача мяча одной рукой снизу вперед, снизу назад, одной рукой из-за спины - стрит-бол на самоконтроль	1	1		1		1	
3	- бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением - баскетбольный «челнок»	1	1		1		1	
4.	- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке; с сопротивлением - бросок одной от плеча после ведения мяча	1	1		1		1	

	- баскетбольный «челнок»							
5	- сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением - баскетбольный «челнок» на самоконтроль	1	1		1		1	
6	- штрафной бросок, бросок с линии трех очков - позиционное нападение - игра баскетбол	1	1		1		1	
7	- финты - индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват - игра баскетбол	1	1		1		1	
8	- свободное нападение, нападение быстрым прорывом - взаимодействие двух игроков - игра баскетбол	1	1		1		1	
3	<b>Волейбол.</b>	<b>41ч</b>	<b>41ч</b>		<b>41ч</b>		<b>41ч</b>	
1	- «Правила и организация соревнований по волейболу» - одиночное блокирование, - двойной блок, - игра волейбол на самоконтроль	9	9		9		9	
2	- комбинация: прием, передача, удар, блок - игра волейбол на самоконтроль	9	9		9		9	
3	- тактика игры: тактика свободного нападения, - игра в нападении в зоне 3, - игра в защите - игра волейбол на самоконтроль	9	9		9		9	
4	- тактика игры: тактика свободного нападения, - игра в нападении в зоне 3, - игра в защите - игра волейбол на самоконтроль	9	9		9			
5	- и позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, - игра в защите - игра волейбол на самоконтроль	9	9		9		9	
4	<b>Футбол</b>	<b>5ч</b>	<b>5ч</b>		<b>5ч</b>		<b>5ч</b>	
1	- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	1		1		1	



	- футбольный «челнок» на самоконтроль						
2	- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением - игра футбол	1	1		1		1
3	- удары по воротам - игра вратаря - игра футбол	1	1		1		1
4.	- комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам - игра футбол	1	1		1		1
5.	- тактика игры: свободное нападение - позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков - игра футбол на самоконтроль	1	1		1		1
<b>5</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>15ч.</b>	<b>15ч.</b>		<b>15ч.</b>		<b>15ч.</b>
1	- «Правила и организация соревнований», - техника выполнения ударов по высокому мячу, - атакующие удары по линии - учебная игра	3	3		3		3
2	- атакующие удары по диагонали, - атакующие удары слева и справа разной силы и направления, - отработка ударов накатом, - игра в защите	3	3		3		3
3	- выполнение подач, - поочередные удары левой и правой стороной ракетки, - переход от защиты к атаке, - игра теннис	3	3		3		3
4	- подача срезкой, - подача накатом, - подача боковым вращением, - индивидуальная игровая практика, - отработка ударов	3	3		3		3
5	- прием подачи, - парная игровая практика - игра на самоконтроль	3	3		3		3
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>29ч.</b>	<b>29ч.</b>		<b>29ч.</b>		<b>29ч.</b>



**Device Profile**  
 Customer Support: www.xerox.com  
 Supplier Number: 100000000000000000000000  
 Customer Asset Tag Number: 300000000000000000000000  
 Xerox Asset Tag Number: 300000000000000000000000  
 Machine Name: XRX9C934EAEABB1  
 Machine Serial Number: 34333374673  
 Machine Speed: 300000000000000000000000  
 Total Impressions: 4697

**Installed Options**  
 Email: Installed/Enabled  
 Help/Observe Job Names: Installed/Disabled  
 USB: Enabled  
 ADF: Installed  
 Main Memory Size: 256 MB  
 Number of Trays: 2  
 AirPrint: Installed/Enabled  
 Google Cloud Print: Installed/Disabled

**Device Setup**  
 System Software Version: 05.000.58.000  
 Main Controller Board (MCB): V3.50.01.58.20130718  
 User Interface (UI) Hardware ID: 1000  
 Print CTS version: V1.3  
 Margin CTS version: V1.0  
 Copy CTS version: V1.0  
 Engine EP version: V0.5  
 Engine Transfer version: V0.3  
 Engine Fuser version: V1.01  
 OEM Copy version: V1.1  
 Scan CTS version: V1.0  
 UP WEB version: V4.54.00.01.1.16.7.190222  
 Image Output Terminal (IOT): V1.00.32.190308  
 Network Controller: V4.00.50  
 IP Core Software Version: 6.0.1.38.181026.P  
 BCL-E Version: V3.8.25.180108  
 BCL-XL Version: F9.00.41.190221  
 BS Version: F6.51.01.66.02.54.190426  
 TEE Version: V11.73.190212  
 PDE Version: F6.51.01.66.02.54.190426  
 JPEG Version: V11.73.190212  
 BCLM Version: V11.73.190212  
 SPL Version: V11.73.190212  
 Power Saver Mode1: 1 minutes  
 Power Saver Mode2: 1 minutes  
 Startup Configuration Report: Enabled  
 Firmware Upgrade: Enabled

5	<b>Network Setup (Cont.)</b> WRS Information WRS ID Number: 682003163	5		
5	<b>DNS Settings</b> Domain Name: Primary DNS Server: 000000 Alternate DNS Server 1: 000000 Dynamic DNS: Enabled IPv6 Primary DNS Server: //1228 IPv6 Alternate DNS Server 1: //1228	5	5	
5	<b>SIP Settings</b> SIP: Enabled Version: SIP_V11.01.112 Port Number: 4227 Character Set: US_ASCII Scope 1: Scope 2: Scope 3:	5		5
5	<b>HTTP Settings</b> HTTP: Enabled Port Number: 80 Max Connections: 32 HTTPS: Enabled	5	5	
5	<b>Web Services</b> WS-Discovery: Enabled WS-Sign: Enabled WS-Print: Enabled	5	5	5
105	час	105	час	105

**Port Setup**  
**Ethernet Profile**  
 Ethernet Card: Disabled  
 MAC Address: 9C.93.4E.AE.AB.B1  
 Speed: Auto  
 802.1X: Disabled  
**USB Port Security**  
 USB Host1 (Front): Enabled  
 USB Target/Device (Side): Enabled

**Media Trays**  
 Media Trays: Manual Feed Slot  
 Paper Type: обычная  
 Paper Size: A4  
 Bypass Mode: Off  
 Media Trays: Tray 1  
 Paper Type: обычная  
 Paper Size: A4

**POPO Count**  
 POPO Count Test: 150

**Network Setup**  
**TCP/IP Settings**  
 TCP/IP: Enabled  
 Host Name: XRX9C934EAEABB1  
 IP Address: 169.254.100.116  
 Subnet Mask: 255.255.0.0  
 Default Gateway: 0.0.0.0  
 Automatic Addressing: DHCP  
 Wireless Mode:  
 Wireless SSID:  
 Wireless Channel:  
 Wireless Security:  
 Wireless Signal Quality:  
 LPP: Enabled  
 LPP Port Number: 515  
 Raw TCP/IP Printing: Enabled  
 Raw TCP/IP Printing Port Number: 9100  
 IPv6: Enabled  
 Host Name: XRX9C934EAEABB1  
 IPv6 Address: Link Local: FE80::3E93:4EFF:FEAE:ABB1/64  
 IPv6 Address: Static:  
 IPv6 Address: DHCPv6: Use DHCP as directed by a router  
 IPv6 Address: Manually Entered:  
 Default IPv6 Gateway:  
**WiFi Direct Information**  
 WiFi Direct: Disabled  
 Device Name: Xerox B205  
 IP Address:  
 Role:  
 Current SSID:  
 Network Key:  
 Current Status: Not Connected