


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72»  
Ленинского района г.Саратова

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 /Тетерина  
Е.Н.  
Протокол № 1  
от «29» 08.2023г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР МОУ  
«СОШ № 72»  
 /Буряк С.Ю./  
«30» 08.2023г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ № 72»  
 /Артемова Т.С./  
Приказ № 354  
от «31» 08.2023г.



Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08.2023г.

Рабочая программа  
секции «Общей физической подготовленности»  
уровень получения образования: средняя школа

Разработана: Тетериной Е.Н.  
учителями физической культуры  
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:  
2023-2024  
учебный год

## Пояснительная записка

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021);

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### **Основные задачи программы:**

#### ***Воспитательные:***

- 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.

#### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

#### ***Обучающие:***

- 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;

**Категория обучающихся.** Возрастной состав обучающихся 11-13 лет (5-6 класс).

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), из расчета 1 час в неделю.

**Формы организации образовательной деятельности.** Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-

оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и

готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;  
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области

физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание программы Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование

7	Лыжи	4	1	3	наблюдение, тестирование , соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование , соревнования
9	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование , соревнования
10	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование , соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Физическая культура человека.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Легкая атлетика.**

**Теория.** Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

**Практика.** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

#### **Гимнастика.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.

**Практика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.

### **Настольный теннис.**

**Теория.** Права и обязанности игроков.

**Практика.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.

### **Лыжи.**

**Теория.** Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

**Практика.** Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

### **Волейбол.**

**Теория.** Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.

### **Футбол.**

**Теория.** Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

**Практика.** Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

### **Баскетбол.**

**Теория.** Правила игры. Принципы тренировочного процесса.

**Практика.** Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

**Планируемые результаты:**



**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

**Развивающие:**

- физическое совершенствование и укрепление здоровья.

**Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	6.09	Физическая культура и спорт	1	наблюдение
2.	13.09	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	наблюдение
3.	20.09	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	наблюдение
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>				
4.	27.09	Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	наблюдение, тестирование
5.	4.10	Прыжки в длину с разбега	1	наблюдение, тестирование
6.	11.10	Метание гранаты в цель на дальность	1	наблюдение, тестирование

7.	18.10	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	тестирование
<b>Гимнастика – 4 ч</b>				
8.	25.10	Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма. Строевые упражнения	1	наблюдение, тестирование
9.	8.11	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	наблюдение
10.	15.11	Акробатические упражнения	1	наблюдение
11.	22.11	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	тестирование
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>				
12.	29.11	Права и обязанности игроков. Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1	наблюдение
13.	6.12	Контрудары. Тактика парной игры	1	наблюдение
14.	13.12	Варианты тактики парной игры	1	наблюдение
15.	20.12	Контрольные соревнования по настольному теннису	1	тестирование
<b>Лыжи – 4 ч</b>				
16.	27.12	Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов	1	наблюдение
17.	10.01	Сочетание лыжных ходов	1	наблюдение
18.	17.01	Основные элементы тактики	1	наблюдение

		ЛЫЖНЫХ ГОНОК		
19.	24.01	Лыжная гонка 3 км	1	соревнование
<b>Волейбол – 5 ч</b>				
20.	28.01	Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях. Передача мяча сверху двумя руками	1	наблюдение
21.	7.02	Отбивание мяча в прыжке	1	наблюдение
22.	14.02	Нижняя прямая подача	1	наблюдение
23.	28.02	Тактические действия в нападении	1	наблюдение
24.	6.03	Контрольные игры. Судейская практика	1	тестирование , соревнование
<b>Футбол – 5 ч</b>				
25.	13.03	Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Удары на точность, силу, дальность	1	наблюдение
26.	20.03	Ведение мяча. Финты	1	наблюдение
27.	3.04	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	наблюдение, соревнование
28.	10.04	Групповые и командные действия	1	наблюдение
29.	17.04	Соревнования по футболу	1	соревнование

<b>Баскетбол – 5 ч</b>				
30.	24.04	Правила игры. Принципы тренировочного процесса.	1	наблюдение
31.	8.05	Остановка шагом и прыжком	1	наблюдение
32.	15.05	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	наблюдение
33.	22.05	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	наблюдение, тестирование
34.	22.05	Перехват, вырывание, забивание мяча	1	наблюдение, соревнование
<b>Всего: 34 часа</b>				

Основные источники:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2021.

Дополнительные источники:

- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: Уч. Пособие для студентов средних проф. уч. заведений – М.: Издательский центр «Академия». 2002.
- И.Г. Озолина, Д.П. Маркова Легкая атлетика. «Физкультура и спорт» М. 1972.
- 3. В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.

Интернет источники:

- <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic> - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
- <http://www.infosport.ru/> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- <http://lib.sportedu.ru/press/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.