

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Верхняя Матренка Добринского
муниципального района Липецкой области.**

Рассмотрено:

Руководитель МО
физической культуры

(О.В.Вострикова)

Протокол № 1

от «20» августа 2024

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР

МБОУ СОШ с.Верхняя
Матренка

(Н.А.Оводкова)

20.08.2024

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ
с.Верхняя Матренка

(Л.В. Перова)

Приказ №208

От «20» августа 2024

**Рабочая программа
«Общей физической подготовки»
для детей 12-15 лет**

Программа рассчитана на 1 год обучения

Составитель: Вострикова Ольга Викторовна

Должность: учитель физической культуры

с.Верхняя Матренка Добринского

муниципального района Липецкой области

2024год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Устав МБОУ СОШ с.Верхняя Матренка

Направленность Программы – укрепление здоровья

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление элементами техники движений. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* решаются задачи совершенствования физических упражнений для развития скорости, ловкости, силы, гибкости.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети восстанавливаются, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, большое внимание следует уделять играм. Подвижные игры развивают скорость, ловкость, выносливость.

Изучение техники элементов спортивных игр, гимнастики, лёгкой атлетики проводится в строгой методической последовательности.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге согласованные движения в.

Несмотря на изучение техники физических упражнений по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники элементов физических упражнений рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяют подвижные игры, комбинации из элементов.

Цель программы: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы.

1. Образовательные:

- научить четко выполнять физические упражнения.
- обучать и совершенствовать технику основных движений спортивных игр, гимнастики, лёгкой атлетики.
- научить применять полученные знания на практике.

2. Воспитательные:

- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и правил игры. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца. формировать культуру взаимоотношений.
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

3. Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества
- формировать потребности нравственного совершенствования своей личности

Обучение по данной программе способствует адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а так же профессиональному самоопределению.

В реализации данной программы участвуют дети **12-15 лет**.

Сроки реализации данной программы 1год. Программа ориентирована на развитие физических качеств учащихся школы.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

- занятия – объяснения
- занятия - обобщения и систематизации знаний
- комбинированные занятия
- итоговые занятия, контрольные занятия
- занятие – игра
- тестирование

При проведении занятий учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков воспитанников
- самостоятельность ребенка
- его активность
- его индивидуальные особенности

Программа обучения рассчитана на 70 часов.

Количество детей в группе – 18 человек

Возраст детей: 12-15 лет.

Режим работы кружка – 2 раза в неделю по 1 часу.

Виды и формы контроля

- *Входной контроль* – собеседование, анкетирование.
- *Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, контрольные задания, тестирование.
- *Периодический* – проверяет степень усвоения материала за длительный период: четверть, полугодие или материал по разделу.
- *Промежуточный контроль*: сдача контрольных нормативов, зачёт по темам.
- *Итоговый* (проводится накануне перевода на следующую ступень обучения) – основная форма подведения итогов обучения; участие в соревнованиях.

Способы организации контроля.

- Индивидуальный
- Фронтальный
- Групповой
- Коллективный.

Формы подведения итогов:

- Соревнования
- Зачетные занятия по теме

Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемый социальный результат:

Дети научиться выполнять упражнения развивающие физические качества. Победа в соревнованиях и над собой доставят радость себе и другим людям.

Тематический план

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры.	В процессе занятий		-
2	Гигиена, личная гигиена			-
3	Лёгкая атлетика	15	-	15
4	Гимнастика и акробатика	10	-	10
5	Баскетбол	30	-	30
6	Подвижные игры	15		15

	Итого:	70		70
--	--------	----	--	----

2.Содержание программы.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Участие в соревнованиях.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Учебно-методические средства обучения

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000