

Муниципальная казенная общеобразовательная организация
«Игирменская основная общеобразовательная школа»
п. Игирма Нижнеилимского района Иркутской области

Рабочая программа кружка
Общая физическая подготовка

1-9 классы

Срок реализации программы **3 года**

Разработал
Учитель физической культуры
Пелевин С.С.
1 категории

Приказ № 52 от «2» сентября 2024г
«Об утверждении рабочих программ»

Пояснительная записка

Рабочая программа по _Общей физической подготовке для _1-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом программы основного общего образования Примерной программы общеобразовательных учреждений. ФГОС Физкультура 1-11 классы, М.: Просвещение, 2016, основной образовательной программы основного общего образования МКОО «Игирменская ООШ; в соответствии с положением «О рабочей программе учебного предмета (курса) в МКОО «Игирменская ООШ».

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

- Данная программа составлена на основе программы Тюкаева А.А ; на основе статьи: «Спорт в школе и здоровье детей». В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Цель программы:

- активизация процессов психо-физиологической адаптации школьников к современному миру.
- формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья,
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма,
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
- развивать коммуникативные способности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в

зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 9 классов (7 – 15 лет) и предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. **Время, отведенное на обучение, составляет 37 занятий в год, 1,50 часа в неделю из расчета 37 недель.**, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 3 года обучения 15 человек.

Планируемые результаты:

Универсальные компетенции учащихся на этапе начального общего образования:
Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для ее достижения;

Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение компетенциями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Личностные результаты:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте,
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее существования;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

- Итоговый контроль призван выявить конечный уровень обученности за весь курс, и выполняет оценочную функцию. Цель итогового контроля: Выявление степени усвоения знаний за курс обучения Оценка знаний, умений и навыков раздела в соответствии с требованиями учебной программы .

Контроль упражнений

Высокий уровень – оценка 5.

Средний уровень- оценка 4.

Низкий уровень- оценка 3.**Уровень физической подготовленности****1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	160 – 170	141 – 150	130 – 135	145 – 155	136 – 145	120 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,5 – 5,3	6,0 – 5,8	6,0 – 5,9	6,0 – 5,8	6,2 – 6,1	6,8 – 6,5
Бег 1000 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	5.00	5.30	6.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	7	5	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				20	18	15
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.5	10.8	10.3	10.8	11.3
Бег 1000 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	15	8
Бег 60 м с высокого старта, с	9.7	10.0	10.4	10.1	10.2	10.4
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	7	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	15	8
Бег 60 м с высокого старта, с	9.7	10.0	10.4	10.1	10.2	10.4
Бег 1000 м, мин. с	4.20	4.50	5.20	4.40	5.30	6.20
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	12	9	5			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				20	17	10

Бег 60 м с высокого старта, с	9.0	9.2	9.7	9.8	10.0	10.4
Бег 1000 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.20	5.20	6.20
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.00	6.30	7.00	7.00	7.30	8.00

Содержание программы общей физической подготовки 1-3 год обучения.

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Лыжные гонки.

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

7. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

8. Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тематический план

программы для обучающихся 1 – 9 классов

общая физическая подготовка 1-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	1	1	-	Т.Б. на занятиях. Теоретические сведения о разделе.
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Самоконтроль.	3	3	-	Понятие о гигиене, ее значение и задачи. Профилактика заболеваний и травматизма. Дневник самоконтроля.
3	Правила соревнований, места занятий,	2	2	-	Знать правила соревнований по видам спорта. Иметь понятия об оборудовании и инвентаре

	оборудование, инвентарь.				необходимом на конкретных занятиях.
4	Гимнастика.	8	-	8	Знать понятия : основная стойка, опорный прыжок , акробатические упражнения.
5	Легкая атлетика.	5	-	5	Понятия: высокий старт, низкий старт, бег на короткие и длинные дистанции.
6	Лыжные гонки.	8	-	8	Скользкий и ступающий шаг, классические и коньковые лыжные хода.
7	Подвижные игры.	3	-	3	Знать правила подвижных игр и уметь в них играть.
8	Спортивные игры.	8	-	8	Знать правила спортивных игр и уметь в них играть.
9	Контрольные испытания и соревнования.	1	-	1	Выполнять контрольные испытания на результат.
Всего:		37	6	31	

Тематический план

программы для обучающихся 1 – 9 классов

общая физическая подготовка 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Самоконтроль.	3	3	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-

4	Гимнастика.	8	-	8
5	Легкая атлетика.	5	-	5
6	Льжные гонки.	8	-	8
7	Подвижные игры.	3	-	3
8	Спортивные игры.	8	-	8
9	Контрольные испытания и соревнования.	1	-	1
Всего:		37	6	31

Тематический план

программы для обучающихся 1 – 9 классов

общая физическая подготовка 3-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Самоконтроль.	3	3	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастика.	8	-	8
5	Легкая атлетика.	5	-	5
6	Льжные гонки.	8	-	8
7	Подвижные игры.	3	-	3
8	Спортивные игры.	8	-	8
9	Контрольные испытания и соревнования.	1	-	1
Всего:		37	6	31

Приложение. Контрольные упражнения и их оценка.

Тематическое планирование 2021-2022 учебный год.

	Раздел №1 Теоретическая часть		
1	Инструктаж		
	Основы гигиены		
	Теоретические сведения		
	Раздел №2 Легкая атлетика		
2	Бег на короткие дистанции		
	Бег 30 метров		
3	Челночный бег		
	Бег 60 метров		
4	Общая физическая подготовка		
	Бег с ускорением 30 м.		
5	Челночный бег		
	Кроссовая подготовка		
6	Бег по пересеченной местности		
	Кросс 1000 метров		
	Раздел №3 Гимнастика		
7	Строевые упражнения		
	Вис на перекладине		
8	Поднимание тела из положения лежа		
	Поднимание тела из виса		
9	Поднимание тела из упора лежа		
	Прыжок в длину с места		
10	Опорные прыжки		
	Опорный прыжок ноги врозь		
11	Опорный прыжок согнув ноги		
	Группировка		
12	Кувырки		
13	Контрольные нормативы		
	Раздел №4 Лыжная подготовка		
14	Ступающий шаг		
15	Скользкий шаг		

16	Подъемы и спуски		
17	Торможение плугом		
18	Одновременные хода		
19	Попеременные хода		
20	Коньковые хода		
21	Техника лыжных ходов		
	Раздел№5 Спортивные игры		
22	Броски в кольцо в баскетболе		
23	Проход под кольцо		
24	Техника бросков и передач		
25	Двусторонняя игра		
26	Передачи в волейболе		
27	Расстановка игроков		
28	Передачи в футболе		
29	Игра футбол		
	Раздел№6 Подвижные игры		
30	Пятнашки		
	Кто быстрее		
31	Охотники и утки		
	Салки		
32	Перестрелка		
	Раздел№7 Гигиена, врачебный контроль		
33	Гигиена питания		
34	Самоконтроль		
	Раздел№8 Правила соревнований ,инвентарь		
35	Правила соревнований		
36	Спортивный инвентарь		
37	Раздел№9 Контрольные испытания ,соревнования		

	ИТОГО 37часов		
--	---------------	--	--