

Рабочая программа элективного курса
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»

5 класс
Срок реализации: 1 год

Д. Некрасово, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание учебного плана	7
Методическое обеспечение	8
Список литературы	8

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Программа «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Цель программы: формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры; помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
 - ✓ формировать правильную осанку;
 - ✓ обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
 - ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
 - ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
2. Развивающие:
 - ✓ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
 - ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.
3. Воспитательные:
 - ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 - ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
 - ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 час в неделю. Всего 34 часа в год.

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- ✓ представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- ✓ выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- ✓ быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России: Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов.	2	2	-	Опрос

	Создание Олимпийского комитета России.				
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	12	-	12	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
4	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	10	-	10	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
5	Техническая подготовка: Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.	4	-	4	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
6	Контрольные испытания, соревнования: Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.	3	-	3	Участие в соревнованиях различного уровня.
7	Инструкторская и судейская практика: Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.	1	1	-	Опрос, выполнение контрольных заданий
ИТОГО:		34	5	29	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России:

Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.

Раздел 2. Основы знаний о физкультурной деятельности:

Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.

Раздел 3. Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.

Раздел 5. Техническая подготовка:

Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для освоения техники метания.

Раздел 6. Контрольные испытания, соревнования:

Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика:

Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.

Календарно-тематическое планирование программы

«Общая физическая подготовка»

5 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Коррек тировка
1		Введение в курс «Общая физическая подготовка». Инструктаж по технике безопасности.	1	
2		Развитие физкультурно-общественных организаций в России	1	

3	Подготовка спортивных резервов (российская практика)	1	
4	Теория физической деятельности	1	
5	Медицинские показатели при занятиях физической культурой.	1	
6	Общая физическая подготовка. Теоретические основы. Строевые упражнения.	1	
7	Гимнастические упражнения. Теоретические основы. Отработка элементов гимнастических упражнений. Подготовка к участию в соревнованиях.	1	
8	Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений, комбинации из пройденных упражнения.	1	
9	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
10	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	
11	Судейство соревнований по ОФП. Теория.	1	
12	Проведение внутренних соревнования по ОФП. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	1	
13	Баскетбол и ручной мяч. Основы игры в баскетбол.	1	
14	Баскетбол. Отработка элементов игры.	1	
15	Пионербол и волейбол. Основы игры.	1	
16	Отработка волейбольных элементов.	1	
17	Техника безопасности при выполнении упражнений специальной физической подготовки. Виды упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	1	
18	Отработка упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	1	
19	Виды упражнений для развития скоростной выносливости	1	
20	Отработка упражнений для развития скоростной выносливости	1	
21	Виды упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1	
22	Отработка упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1	
23	Судейство соревнований по специальной физической подготовке. Теория.	1	
24	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.	1	
25	Проведение внутренних соревнования по специальной физической подготовке. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	1	
26	Нормы сдачи ГТО. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
27	Техника безопасности при выполнении упражнений технической подготовки. Виды упражнений для освоения техники ходьбы и техники бега.	1	
28	Виды прыжков. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Упражнения для освоения техники прыжков.	1	
29	Метание. Общее ознакомление с техникой метания.	1	
30	Бег на короткие дистанции как отдельная спортивная дисциплина.	1	
31	Бег на короткие дистанции. Упражнения для	1	

		усовершенствования техники бега, техники низкого старта, техники финиширования.		
32		Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега.	1	
33		Судейство соревнований по технической подготовке. Теория.	1	
34		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	1	

Методическое обеспечение

1. Библиотечный фонд
2. Спортивный инвентарь
3. Спортивные тренажеры
4. Мультимедийный проектор
5. Компьютер
6. Интерактивная доска

Список литературы

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 279 с.
2. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
3. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2016 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.- 448 с.