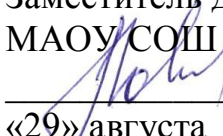


**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР  
МАОУ СОШ с. Большой Мелик  
 /Г. А. Ловягина/  
«29» августа 2018 г.



**«Утверждаю»**  
Директор МАОУ СОШ с. Большой  
Мелик  
 /Махров С.Н./  
Приказ № 267-ОД от  
«31» августа 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

### **«Основы физической подготовки»,**

**направление физкультурно - спортивное и оздоровительное  
для 5-9 классов**

**2018 – 2023гг**

**(период реализации)**

**Мошнинова Александра Николаевича, соответствие**  
Ф.И.О., категория

**2018-2019 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая учебная программа курса **«Основы физической подготовки»** для 5-9 классов основной общеобразовательной школы составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Письмом Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03–255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
4. Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960. и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ внеурочной деятельности основного общего образования.
5. Учебный план ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой МеликБалашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

## **Назначение программы**

Актуальность программы направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент),

которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Группа ОФП создана для учащихся 5-9 классов, которые хотят заниматься физической культурой. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, что составляет 35 часов в год.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель**– создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

### **Формы и методы работы**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты.**

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

### **Предметные результаты.**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

#### **Метапредметные результаты:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятий.

### Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>пп | Наименование раздела и тем                                                          | Количество<br>часов |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1       | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»    | 1                   |
|         | <b>Лёгкая атлетика. Лапта</b>                                                       | <b>7</b>            |
| 2       | Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»                                             | 1                   |
| 3       | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта» | 1                   |
| 4       | Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»                                     | 1                   |
| 5       | Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»                                     | 1                   |
| 6       | Соревнования на звание лучшего бегуна                                               | 1                   |

|    |                                                                                                                    |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 7  | Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лепта»                                                                  | 1        |
|    | <b>Футбол</b>                                                                                                      | <b>7</b> |
| 8  | Удар по неподвижному мячу                                                                                          | 1        |
| 9  | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи                                                                        | 1        |
| 10 | Удар по мячу на точность                                                                                           | 1        |
| 11 | Ведение и обводка. Отбор мяча                                                                                      | 1        |
| 12 | Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча                                                 | 1        |
| 13 | Вбрасывание мяча. Игра вратаря                                                                                     |          |
| 14 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров<br>Контрольные тесты.        | 1        |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                                  | <b>7</b> |
| 15 | Акробатические упражнения                                                                                          | 1        |
| 16 | Акробатические упражнения                                                                                          | 1        |
| 17 | Комбинация акробатических упражнений                                                                               | 1        |
| 18 | Комбинация акробатических упражнений                                                                               | 1        |
| 19 | Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине                                                                | 1        |
| 20 | Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине                                                                | 1        |
| 21 | Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей                                      | 1        |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                           | <b>7</b> |
| 22 | Одновременный одношажный ход.                                                                                      | 1        |
| 23 | Коньковый ход.                                                                                                     | 1        |
| 24 | Торможение и поворот плугом.                                                                                       | 1        |
| 25 | Прохождение дистанции 4,5 км.                                                                                      | 1        |
| 26 | Переход с попеременных ходов на одновременные.                                                                     | 1        |
| 27 | Прохождение 5км.                                                                                                   | 1        |
| 28 | Подвижные игры на лыжах.                                                                                           | 1        |
|    | <b>Баскетбол</b>                                                                                                   | <b>7</b> |
| 29 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места      | 1        |
| 30 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий | 1        |
| 31 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении                                                       | 1        |
| 32 | Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии                                                         | 1        |
| 33 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника                            | 1        |

|    |                                                                                                                                |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском                                               |   |
| 34 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском | 1 |
| 35 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.                                      | 1 |

### **Информационно - методическое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011г.).
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск, 1994
6. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.Академия, 2004
7. Журнал Физическая культура и спорт. - М.
8. В.И. Лях. Физическая культура (5-9). - М.: Просвещение, 2009