

*Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом директора МБОУ СОШ № 8
от 02.09.2019 №227 о/д*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)**

5 класс

срок освоения 1 год

Лесной

2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории физической культуры ;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.

История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Цель и задачи современного олимпийского движения. История легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты мира. История баскетбола. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека. Развитие выносливости. Силовые способности. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.

Легкая атлетика. Для физического совершенствования в рамках спортивно-оздоровительной деятельности осваивается техника следующих легкоатлетических упражнений:

- беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;
- бег с высокого старта с последующим ускорением;

- прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину и высоту;
- спрыгивание и запрыгивание на возвышение;
- броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами;
- метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Для развития основных физических качеств используются следующие легкоатлетические упражнения:

- на развитие координации:
 - бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
 - пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;
 - прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно;
- на развитие быстроты:
 - повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;
 - челночный бег;
 - бег с горки в максимальном темпе;
 - ускорение из разных исходных положений;
 - броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе,
 - из разных исходных положений, с поворотами;
- -развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;
 - повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);
 - бег на дистанцию до 400 м;
 - равномерный 6-минутный бег;
- на развитие силовых способностей:

- повторное выполнение многоскоков;
- повторное преодоление препятствий (15-20 см);
- передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу из разных исходных положений;
- метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);
- повторное выполнение беговых нагрузок в горку;
- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;
- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- Строевые упражнения.
- Опорный прыжок.
- ОРУ с набивным мячом.
- Кувырки вперед и назад.
- Акробатическое соединение.
- Лазанье по канату.

Волейбол. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Баскетбол

Ловля и передача мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.

Ведение мяча.

- На месте.
- В движении шагом.

- В движении бегом.
- В движении бегом с изменением направления и скорости.
- В движении бегом с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения мяча.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание программы		
Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности		В процессе за- нятий
1	Легкая атлетика	5
2	Гимнастика с элементами акробатики	6
3	Волейбол	11
4	Баскетбол	11
Тестирование, контрольные испытания		2
Итого		35

Тестирование и контрольные испытания.

- по физической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		М	Д
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,4	10,9
		5,5	5,8
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	11
3.	Кросс 1500 (м)	7,57	8,35
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (Касание пола пальцами рук)		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (Количество раз)	14	8
6.	Метание мяча весом 150 г (Расстояние в метрах)	28	18
7.	Прыжок в длину с места (см)	160	145
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	-

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		М	Д
1.	Баскетбол. Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5
2.	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5
3.	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м туда и оттуда.	10,5	11,5
4.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо	3	2

	диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)		
5	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	3	2
6	Волейбол. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	4