

Приложение к основной образовательной программе ООО,
утверждённой приказом от _____ № _____

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пудостьская средняя общеобразовательная школа»

Принято

на заседании педагогического совета

Протокол № ____ от _____ 201 ____ г.

Утверждаю

Приказ № _____ от _____

Директор школы _____

Романова Н.Г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

секции ОФП

Срок реализации 2 года

для учащихся 12 - 15 лет

составитель:

Андреечкин Николай Николаевич
учитель физической культуры

П. Пудость

2019 ____ год

Пояснительная записка

Программа «Общей физической подготовки» одногодичного цикла предназначена для обучающихся 12 - 15 лет.

Занятие в секции общей физической подготовки 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 нормативов, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Данная программа построена по блочному принципу с учетом основных дидактических принципов и методов обучения, с учетом возрастных психофизических возможностей обучающихся и адаптирована к условиям УДО.

Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Место и роль учебного курса:

Данная программа рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся по 2 часа в неделю. Программа является открытой т.к. может корректироваться как в части учебно-тематического планирования, так и содержательного компонента в зависимости от потребности всех участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей, учреждений).

Цели и задачи данной программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни школьников. В соответствии с этим программа основного общего-образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей обучаемых;
2. Формирование у учащихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение ими навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их истории, современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни.

При обучении по данной рабочей учебной программе используются следующие **формы обучения:**

- индивидуальная;
- групповая (учащиеся работают в группах, создаваемых на различных основах: по темпу усвоения – при изучении нового материала, по уровню учебных достижений)
- фронтальная (работа учителя сразу со всем классом в едином темпе с общими задачами);

-парная (взаимодействие между двумя учениками с целью осуществления взаимоконтроля)

Содержание учебной программы:

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт	2	2	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
4	Легкая атлетика	10		10
5	Гимнастика	7		7
6	Подвижные игры	8		8
7	Баскетбол	8		8
8	Настольный теннис	8		8
9	Волейбол	8		8
10	Футбол	8		8
11	Соревнования, судейство	6		6
	Всего	68	5	63

Гимнастика (7 часов)

Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Акробатические упражнения и комбинации для мальчиков: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки — девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок через гимнастическую коню, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°. Лазание по канату — мальчики: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно — девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижение приставными шагами (левым и правым боком); передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек, прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Легкоатлетические упражнения. (10 часов) Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега

Подвижные игры (8 часов): обучение русским народным играм: «Лапта», «Бой петухов» «Веселые игры на масленицу».

Спортивные игры (32 часа)

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Настольный теннис: специальные упражнения и технические действия с мячом; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой и боковой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Требование к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

При обучении по данной рабочей учебной программе используются следующие **формы обучения:**

- индивидуальная;
- групповая (учащиеся работают в группах, создаваемых на различных основах: по темпу усвоения – при изучении нового материала, по уровню учебных достижений)

- фронтальная (работа учителя сразу со всем классом в едином темпе с общими задачами);
- парная (взаимодействие между двумя учениками с целью осуществления взаимоконтроля)

Перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методический комплекс для учащихся:

-«Физическая культура» 5 – 8 классы / под ред. Лях – М.: Просвещение, 2010;

Учебно-методический комплекс для учителя:

1. учебник «Физическая культура 5-6 кл.»
2. «Физическая культура 7-8 кл.»
3. «Спортивные игры» под редакцией Н.П.Воробьева «Просвещение», 2009
4. «Юный баскетболист» под редакцией Е.Р.Яхонтова Москва «Физкультура и спорт» 2009
5. «Подвижные игры на уроках и внеурочной деятельности» Волгоград , 2010

Учебное оборудование (спортивные маты, козел, конь, гимн. бревно, стойка для прыжков в высоту, мячи: волейбол., баскет., футб., скакалки, обручи.)

Настоящая программа реализуется в следующих условиях :

- спортивный стадион;
- спортивный зал.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятий
1.		Физкультура и спорт (беседа)
2		Гигиена, врачебный осмотр
3		Легкая атлетика. Эстафетный бег.
4		Эстафетный бег.
5		Эстафетный бег.
6		Метание мяча
7		Метание мяча
8		Метание мяча
9		Прыжки в длину
10		Прыжки в длину
11		История баскетбола. Судейство соревнований.
12		Соревнования по легкой атлетике
13		Баскетбол. Передача и ведение мяча
14		Баскетбол. Передача и ведение мяча
15		Баскетбол. Передача и ведение мяча
16		Броски в движении. Учебная игра
17		Броски в движении. Учебная игра
18		Штрафной бросок. Личная защита.
19		Штрафной бросок. Личная защита.
20		Соревнования по баскетболу
21		Великие спортсмены(беседа). Техника безопасности.
22		Акробатика.
23		Акробатика.
24		Лазание по канату
25		Лазание по канату
26		Опорный прыжок
27		Опорный прыжок
28		Соревнования по гимнастике
29		Предупреждение травм на занятиях по волейболу.
30		Передача мяча сверху
31		Передача мяча сверху
32		Прием мяча снизу двумя руками
33		Прием мяча снизу двумя руками
34		Подача мяча
35		Подача мяча
36		Учебная игра
37		Учебная игра
38		Соревнования по волейболу
39		История развития настольного тенниса
40		Подача мяча
41		Подача мяча
42		Прием мяча с подачи
43		Прием мяча с подачи
44		Нападающий удар
45		Нападающий удар
46		Учебная игра
47		Учебная игра
48		Соревнования по настольному теннису

49		Подвижные игры с бегом и метанием
50		Подвижные игры с бегом и метанием
51		Подвижные игры для совершенствования ловкости
52		Подвижные игры для совершенствования ловкости
53		Подвижные игры для совершенствования скоростно-силовых качеств
54		Подвижные игры для совершенствования скоростно-силовых качеств
55		Подвижные игры для совершенствования выносливости
56		Подвижные игры для совершенствования силы
57		История футбола
58		Передача мяча
59		Передача мяча
60		Удары по воротам
61		Удары по воротам
62		Тактика игры в нападении
63		Тактика игры в нападении
64		Тактика игры в защите
65		Учебная игра
66		Легкая атлетика. Прыжки в высоту
67		Прыжки в высоту
68		Соревнования по прыжкам в высоту