

Муниципальное образование Крыловский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №13
хутора Тверского муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 г., протокол №1
Председатель 
Директор МБОУ ООШ №13 Бабина О.И.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Уровень образования: **основное общее образование**

Класс: **5-9 классы**

Количество часов: **всего 34, в неделю -1 час**

Учитель - составитель: **Бутенко Ольга Николаевна,**

Пояснительная записка

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 часа – (1 час в неделю). Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий

сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

^ Планируемые результаты обучающихся:

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2020 год.

Содержание 5-9 классы

1.	Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь
3.	Гимнастика

4.	Лёгкая атлетика
5.	Волейбол
6.	Баскетбол
7.	Футбол

**Тематическое планирование ОФП
5-8 классы**

№	Наименование темы	
1	Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
Гимнастика.		8
3	Строевые упражнения	1
4	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
5	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
6	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1
7	Акробатические упражнения	1
8	Преодоление полосы препятствий	1
9	Выполнение гимнастических упражнений	1
10	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1
Лёгкая атлетика.		9
11	Медленный бег	1
12	Бег на короткие дистанции	1
13	Эстафетный бег	1
14	Кросс 500 метров	1
15	Кросс 1000 метров	1
16	Прыжки в длину с разбега	1
17	Прыжки в высоту с разбега	1
18	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
19	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1
Волейбол.		5
20	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками	1

21	Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча в прыжке	1
22	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	1
23	Тактические действия в нападении и в защите.	1
24	Учебная игра	1
Баскетбол.		5
25	Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	1
26	Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча	1
27	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Штрафной бросок.	1
28	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Перехват, вырывание, забивание мяча	1
29	Учебная игра	1
Футбол.		5
30	Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча	1
31	Ведение мяча. Отбор мяча	1
32	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.	1
33	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.	1
34	Соревнования по футболу	1
	Итого	34

Согласовано:

Протокол заседания методического
объединения учителей МБОУ ООШ
№ 13

От _____ № _____

Руководитель МО

_____ / _____

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ / _____

« _____ » _____ 20 ____ г.