

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности по общефизической подготовке (ОФП)**

### **1. Планируемые результаты освоения курса.**

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

**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, двигательных 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.

Формы подведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Правила закаливания. Режим питания и питьевой режим.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Контрольные проверки и соревнования

### **Волейбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Контрольные проверки и соревнования

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

**Контрольные испытания. Участие в соревнованиях.**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 4.

№ п/п	ТЕМА	КОЛ- ВО ЧАСОВ		
<b>Физическая культура и спорта в РФ.</b>				
<b>1</b>	Возникновение и история физической культуры. Двигательный режим школьников - подростков	1		
<b>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль</b>				
<b>2</b>	Личная гигиена. . Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1		
<b>3</b>	<b>Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой.</b>	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>4</b>	Общая физическая подготовка	1		
<b>5</b>	Медленный бег до 15 мин.	1		
<b>6</b>	Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1		
<b>7</b>	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60,.	1		
<b>8</b>	Сдача тестов по бегу на 500, 1000м	1		
<b>9</b>	Повторный и переменный бег 400-800м.	1		
<b>10</b>	Повторный и переменный бег 400-800м.	1		
<b>11</b>	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		
<b>12</b>	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1		
<b>13</b>	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	1		
<b>14</b>	Кросс 2000 - 5000 м.	1		
<b>Баскетбол</b>				
<b>15</b>	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1		
<b>16</b>	Передвижения. Остановка шагом и прыжком.	1		
<b>17</b>	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		
<b>18</b>	Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	1		

19	Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	1		
20	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без.	1		
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.	1		
22	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Ведение мяча. Штрафной бросок.	1		
23	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1		
24	Броски мяча в корзину после ведения.	1		
25	Броски мяча в корзину после ведения.	1		
26	Выбивание мяча. Перехват мяча.	1		
27	Перехват, вырывание, добивание мяча.	1		
28	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1		
29	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1		
30	Быстрый прорыв, позиционное нападение.	1		
31	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
32	Выбор места. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика по баскетболу	1		
33	Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	1		
<b>Волейбол</b>				
34	Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
35	Техника нападения. Действия без мяча.	1		
36	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1		
37	Перемещения и стойки. Действия без мяча.	1		
38	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		
39	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
40	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
41	Передача на точность. Встречная передача.	1		
42	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1		
43	Нижняя боковая, подача сверху.	1		

44	Подача мяча: нижняя прямая,	1		
45	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками	1		
46	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.	1		
47	Прием мяча: снизу двумя руками. Блокирование.	1		
48	Групповые действия игроков.	1		
49	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		
50	Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1		
51	Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1		
52	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		
53	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча.	1		
54	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		
55	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
56	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1		
57	Челночный бег 3x10, 4x9 м. Бег на месте сериями.	1		
58	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60 Повторный и переменный бег 400-800м.	1		
59	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60 Повторный и переменный бег 400-800м.	1		
60	Сдача тестов по бегу на 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		
61	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		
62	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1		
63	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.	1		
64	Кросс 2000 - 5000 м.	1		
65	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
66	<b>Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике</b>	1		

<b>67</b>	<b>Контрольные испытания</b>	1		
<b>68</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	1		
	<b>Всего:</b>	68		

### Контрольные нормативы по ОФП

Название упражнений	Возраст				
	9 лет	10лет	11 лет	12лет	13-14 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11