

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области

МБОУ Стексовская СШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Топоркова Е.И.

Приказ № 150/1

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5–9 классов

Направление: спортивно - оздоровительное

Стексово, 2023

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования, локальными актами МБОУ «Стексовская СШ». Рабочая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия проводятся в классах- комплектах 5-6, 7-8, и 9 классе отдельно.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация рабочей программы «Общая физическая подготовка» направлена на достижение следующих результатов:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных двигательных свойств личности, и их значимости для самосовершенствования в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять двигательные действия на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Основы знаний.

История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила баскетбола.

История возникновения волейбола.

Баскетбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия. Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Игры с элементами бега

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости. Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых.

Стартовые рывки с места.

Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Лыжная подготовка.

Лыжные ходы.

Спуски с горы, подъемы в гору.

Игры на лыжах.

Передвижения на лыжах.

Повороты, торможения.

6 класс

Основы знаний.

Жесты судей в баскетболе.

Правила игры в волейбол.

Баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок мяча после ловли и ведения. Перехват мяча.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия(1:1; 1:2).

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия(1:1; 1:2).

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.

Волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Перемещение приставными шагами спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10 м.

Челночный бег.

Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Лыжная подготовка.

Лыжные ходы.

Спуски с горы, подъемы в гору.

Игры на лыжах.

Передвижения на лыжах.

Повороты, торможения.

Прохождение дистанции на лыжах.

Смена ходов на дистанции.

7 класс

Основы знаний

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе игры

Баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке.

Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Легкая атлетика

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лыжная подготовка.

Лыжные ходы.

Спуски с горы, подъемы в гору.

Игры на лыжах.

Передвижения на лыжах.

Повороты, торможения.

Прохождение дистанции на лыжах.

Смена ходов на дистанции.

8 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки.

Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с

техническими приёмами. Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. Игра по правилам

Легкая атлетика

Челночный бег.

Бег с ускорением

Кроссовый бег.

Прыжки с места и разбега

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка.

Лыжные ходы.

Спуски с горы, подъемы в гору.

Игры на лыжах.

Передвижения на лыжах.

Повороты, торможения.

Прохождение дистанции на лыжах.

Смена ходов на дистанции.

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника. Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника. Совершенствование навыков игры.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры.

Легкая атлетика.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель.

Кроссовый бег.

Прыжки с места и разбега

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжная подготовка.

Лыжные ходы.

Спуски с горы, подъемы в гору.

Игры на лыжах.

Передвижения на лыжах.

Повороты, торможения.

Прохождение дистанции на лыжах.

Смена ходов на дистанции.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Подвижные и спортивные игры	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6
	Всего	35

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Подвижные и спортивные игры	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6

	Всего	35
--	-------	----

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Подвижные и спортивные игры	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6
	Всего	35

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Подвижные и спортивные игры	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6
	Всего	35

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Подвижные и спортивные игры	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6
	Всего	35

