

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ШСК «ЗАРЯ»**

***ОГЛАВЛЕНИЕ***

<b><i>1. Пояснительная записка.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>2. Планируемые результаты освоения ОФП.....</i></b>	<b><i>4</i></b>

3. <i>Содержание тем учебного курса</i> .....	7
4. <i>Тематическое планирование</i> .....	10

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5-6 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего

образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели).

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребенок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

**Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОФП**

**Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:**

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать 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 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 учётом требований её 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**5 класс (34 часа)**

**1) Основы теоретических знаний (5 часов):**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

## 2) Двигательные действия и навыки (29час):

- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений, акробатические упражнения.
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.
- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинационными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
- Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.
- Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.
- Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

## Элементы спортивных игр:

- Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.
- Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

## 6 класс (34 часа)

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

### **Теоретическая подготовка:**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **Общая физическая подготовка:**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
  - развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
  - легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
  - гимнастические и акробатические упражнения:
  - упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
  - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
  - подвижные спортивные игры:
  - сдача нормативов по физической подготовке.
- Специальная физическая подготовка:***
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
  - упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
  - развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
  - развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
  - специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
  - акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.
- Техническая подготовка:***
- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
  - обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
  - серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
  - обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
  - обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
  - обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;
- Тактическая подготовка:***
- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
  - обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
  - обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
  - обучение командным тактическим действиям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия
1.	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.
2.	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.
3.	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.
4.	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.
5.	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
6.	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.
8.	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.
9.	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.
10.	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.
11.	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.
12.	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.
13.	Работа в тренажерном зале. Техника подъема туловища. Наклоны.
14.	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.
15.	ОРУ. Круговая тренировка 7-8 станций.
16.	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.
17.	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.
18.	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.
19.	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.
20.	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.
21.	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.
22.	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
23.	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
24.	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
25.	Укрепление мышц пресса сверху. Подъем туловища из положения лёжа.
26.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.
27.	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
28.	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
29.	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.
30.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
31.	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
32.	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
33.	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег.

	Кросс 1000 метров.
34.	Бег с преодолением вертикальных препятствий.

6 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6.	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
9.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10.	Режим дня. Культурно массовая работа.
11.	Контрольные упражнения.
12.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.
13.	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
14.	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.
15.	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.
16.	Режим дня. Открытый урок.
17.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
18.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.
19.	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
20.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.
22.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.
23.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
24.	Правила безопасности на уроках гимнастики.
25.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
26.	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) .
27.	Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
28.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
29.	Эстафеты с элементами гимнастики.
30.	Строевые упражнения. Повороты на месте.
31.	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища.

	Челночный бег.
<b>32.</b>	Спец. беговые упр. Бег 12 мин. Подтягивание.
<b>33.</b>	Контрольные тесты.
<b>34.</b>	Контрольные упражнения. Открытый урок.