

МБОУ « Средняя общеобразовательная школа с.Озёрки Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ « СОШ с.Озёрки Калининского района Саратовской области»

Протокол 1 от «31»августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ « СОШ с.Озёрки Калининского района Саратовской области»

Мануйленко В.В.

Приказ № 124-ос от «31» августа2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

« ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (О Ф П) »

5 КЛАСС

КРУЖОК:

СПОРТИНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА

.
.

составил:

учитель физической культуры

Герасимов Борис Вячеславович

Пояснительная записка

Основными задачами физического воспитания в школе являются:

- обучение основным видам движений, выполняемым в различных условиях;
- обучение основам спортивной техники по гимнастике, подвижным и спортивным играм, легкой атлетике;
- обобщение знаний по физической культуре и гигиене физических упражнений;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развитие физических качеств, необходимых подростку.

Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ СОШ с. Озёрки Калининского района со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Цель физического воспитания в школе:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- расширение функциональных возможностей организма,
- знания и навыки в области физической культуры,
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,
- укрепление здоровья,

- развитие основных физических качеств и способностей,
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания в школе:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

На преподавание кружка отводится 34 часа в год.

Тематический план

Темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
1. Правила выполнения занятий ОФП.	1		1
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.		8	8
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.		8	8
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.		8	8
5. Командные игры.		9	9
Всего:	1	33	34

Программа

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения

с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Почасовое планирование спортивного кружка для учащихся 5 - 8 классов

№ урока	Название темы	Количество часов	Дата планируемая
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, повторение выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м.	1	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	
3	Гигиена подростка. Повторный бег с околопредельной скоростью.	1	

4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	
5	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	1	
7	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1	
8	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	
9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	1	
10	Преодоление полосы препятствий.	1	
11	Эстафеты с предметами.	1	
12	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.	1	
13	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	1	
14	Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.	1	
15	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
16	Прохождение дистанции 3 км.	1	

17	Подъем в гору различными способами.	1	
18	Спуски с горы в различных стойках.	1	
19	Прохождение дистанции 3 км.	1	
20	Подъемы и спуски.	1	
21	Прохождение дистанции 3 км.	1	
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
23	Эстафеты с предметами.	1	
24	Упражнения на ловкость.	1	
25	Игры на ловкость и координацию движений.	1	
26	Выполнение акробатических упражнений.	1	
27	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	
28	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.	1	

29	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1	
30	Метание теннисных мячей и гранат на дальность.	1	
31	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча.	1	
32	Челночный бег. Игры на координацию движений.	1	
33	Бег на выносливость.	1	
34	Эстафеты с мячом.	1	

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2016 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 5-11 классы. - М.; «Просвещение» 2018г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2015 г.
5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 3-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2012 г.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников. Методические рекомендации для учителей физической культуры.
8. Учебник: Физическая культура 5,6,7 класс.под ред. М. Я. Виленского – 4-е изд. 2015 год.