

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веревская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Веревская СОШ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «ОФП»
для обучающихся 5-9 класса

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Планируемые результаты изучения курса
2. Содержание курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

«ОФП»

(общая физическая подготовка)

5-9 класс

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения содержания программного материала программы, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся смогут узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся смогут научиться:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

Содержание курса

Знания о здоровье и спорте

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специально дыхательные упражнения.

История возникновения баскетбола и правила игры. Влияние подвижных игр на умственную деятельность.

ОФП (общая физическая подготовка)

Выносливость: длительный бег, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений.

Быстрота: бег на короткие дистанции, челночный бег, чередование ходьбы и бега, бег с ускорением.

Сила: подтягивание из виса лёжа, отжимание с разных положений, упражнения на «пресс». Строевые и общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры на основе баскетбола

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит).

Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела ОФП (общефизическая подготовка): «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Зимние игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование (5-7 класс)

№ п/п	Содержание	Кол - во часов
1	Техника безопасности на занятиях	1
2	Игры с элементами легкой атлетики	1
3	Разновидности прыжков Игры на развитие ловкости	1
4	Равномерный медленный бег до 10мин Игры на развитие ловкости	1
5	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры на развитие ловкости	1
6	Бег с ускорением от 10-15м Игры на развитие ловкости	1
7	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Игры на развитие ловкости	1
8	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	1

9	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
10	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	1
11	Висы и упоры	1
12	Лазанья и перелазанья	1
13	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
14	Упражнения с гантелями	1
15	Упражнения со скакалкой	1
16	Упражнения с волейбольными мячами	1
17	Упражнения с различными мячами	1
18	Силовые упражнения Упражнения с партнером	1
19	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
20	Катание на лыжах	1
21	Ступающий шаг без палок	1
22	Ступающий шаг с палками	1
23	Скользящий шаг без палок	1
24	Скользящий шаг с палками	1
25	Скользящий шаг с палками	1
26	Подъемы и спуски под уклон	1
27	Передвижение на лыжах до 1км	1
28	Передвижение на лыжах до 2км	1
29	Передвижение на лыжах до 3км	1
30	Игры на лыжах	1

31	Игры с различными предметами	1
32	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
33	Игры на совершенствование метаний	1
34	Игры на развитие координации движений	1
	Всего:	34

Тематическое планирование (8-9 класс)

№ п/п	Содержание	Кол - во часов
1	Техника безопасности на занятиях	1
2	Эстафеты	1
3	Метание малого мяча	1
4	Игры на развитие быстроты реакции	1
5	Упражнения с набивными мячами	1
6	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	1
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1
9	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1
11	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1
12	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1
13	Эстафеты с мячом	1
14	Пионербол. Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1
15	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1

16	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	1
17	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1
18	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1
19	Игра в пионербол	1
20	Игры на закрепление навыков бега	1
21	Игры на совершенствование навыков прыжков	1
22	Игры на развитие способности к ориентированию	1
23	Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	1
24	Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	1
25	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики	1
26	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	1
27	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта	1
28	Игры и эстафеты. Точный расчет	1
29	Игры и эстафеты. Смена мест	1
30	Игры и эстафеты. Вызов номеров	1
31	Игры и эстафеты. Метко в цель	1
32	Игры и эстафеты. Овладей мячом	1
33	Игры и эстафеты. К своим флажкам	1
34	Игры и эстафеты. Борьба за мяч.	1
	Всего:	34