

Краснодарский край, Выселковский район, ст.Новомалороссийская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №25 станицы Новомалороссийской
муниципального образования Выселковский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №1
от 31.08.2018 года

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ЗАНЯТОСТИ ДЕТЕЙ
Общая физическая подготовка
для 9 классов**

Срок реализации - **1 год**

Направленность – *спортивно-оздоровительная работа*

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 25 Заика Кирилл Игоревич

Автор рабочей программы: учитель физической культуры: МБОУ СОШ №25
ст.Новомалороссийской Заика Кирилл Игоревич, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочных занятий общей физической подготовкой (ОФП) разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и в соответствии с рекомендациями, изложенными в основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Цель занятий ОФП – достижения гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, плавание, подъем и спуск с высоты, умение обращаться с туристским снаряжением и приспособлениями);
- формирование у школьников знаний по теории и методике физической культуры и спорту, гигиене, анатомии и физиологии физических упражнений;

Программа внеурочных занятий ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточной мере дает возможность учащимся отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, развить основные физические показатели.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать

нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учебно-тематическое планирование.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			план.	факт.	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1			Презентация
	Кроссовая подготовка.	8			
2	Чередование ходьбы и бега	1			Флажки, фишки
3	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км	1			
4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км	1			Флажки, фишки
5	Бег на скорость 1 км	1			
6	Бег по пересечённой местности до 2 км.	1			Флажки, фишки
7	Бег по пересечённой местности до 2 км.	1			Мячи для метания, флажки, фишки
8	Бег по пересечённой местности до 3 км	1			Флажки, фишки
9	Бег на скорость 3 км	1			
	Мини - футбол	8			
10	Удар по неподвижному мячу Предупреждение травм.	1			Презентация. Футбольные мячи, сетка
11	Удар по мячу с подачи Удар по мячу на точность	1			
12	Ведение и обводка. Отбор мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
13	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
14	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки

27	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Двусторонняя игра	1			Презентация. Футбольные мячи, сетка, фишки
15	Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
16	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
	Гимнастика	8			
17	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
18	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
19	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
20	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
21	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
22	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
23	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
24	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
	Баскетбол	9			
25	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1			Презентация. Баскетбольные мячи, фишки
26	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1			Баскетбольные мячи, фишки

27	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки
28	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1			Баскетбольные мячи, фишки
29	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1			Баскетбольные мячи, фишки
30	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
31	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
32	Бросок со штрафной линии. Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
33	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
34	Контрольные тесты	1			
	ИТОГО	34			

Программа рассчитана для учащихся 9 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Требования к уровню подготовки занимающихся:

В результате освоения программного курса внеурочных занятий ОФП учащиеся должны освоить основные умения и навыки по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития;
- улучшение выполнения нормативных показателей.

Список использованной литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2014г.).

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Жарок К. П. Волевая подготовка спортсмена. М., ФиС, 2009г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей прикладных дисциплин МБОУ СОШ № 25

от « » 20 г. №

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 25 ст.Новомалороссийской

Л.Ю.Беленко

« » 20 г.
