

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 31.08.2016 года

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ  
ЗАНЯТОСТИ ДЕТЕЙ  
Общая физическая подготовка  
для 5 – 7 классов**

Срок реализации - **3 года**

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, 2016 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 (М: Просвещение, 2014г)

**Цель занятий ОФП** – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

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 достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

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.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. 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.

Программа рассчитана для учащихся 5-7 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся для учащихся 5- 6 классов 1 раз в неделю по 1 часу, 7 классов 2 раза 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.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			план.	факт.	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1			Презентация
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>			
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
6	Соревнования на звание лучшего бегуна	1			Флажки, фишки
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1			Мячи для метания, флажки, фишки
8	Прыжки в длину с разбега	1			Флажки, фишки
9	Прыжки в длину с разбега				Флажки, фишки
	<b>Мини - футбол</b>	<b>10</b>			
10	Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу	1			Футбольные мячи, сетка
11	Удары по неподвижному и катящемуся мячу				Футбольные мячи, сетка
12	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1			Презентация.
13	Удар по мячу на точность Учебная игра				Футбольные мячи, сетка
14	Ведение и обводка. Отбор мяча Учебная игра				Футбольные мячи, сетка, фишки
15	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
16	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
17	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.	1			Презентация. Футбольные мячи, сетка, фишки
18	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка,

					фишки
19	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>			
20	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
21	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
22	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
23	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
24	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
25	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
26	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>			
27	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1			Презантация. Баскетбольные мячи, фишки
28	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1			Баскетбольные мячи, фишки
29	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки
30	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1			Баскетбольные мячи, фишки
31	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

32	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1			Баскетбольные мячи, фишки
33	Бросок со штрафной линии. Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
34	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			

№	Содержание	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			план.	факт.	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1			Презентация
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>			
2	Бег на короткие дистанции.	1			Флажки, фишки
3	Бег на короткие дистанции.	1			
4	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1			
5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1			Флажки, фишки
6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1			
7	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
8	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1			
9	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1			Флажки, фишки
10	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1			
11	Соревнования на звание лучшего бегуна	1			Флажки, фишки
12	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1			Мячи для метания, флажки, фишки
13	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1			
14	Прыжки в длину с разбега	1			
15	Прыжки в длину с разбега Игра «Лапта»	1			Флажки, фишки
16	Многоскоки (18-20 шагов).	1			
17	Многоскоки(18-20 шагов). Игра «Лапта»	1			
	<b>Мини - футбол</b>	<b>16</b>			
18	Удар по неподвижному мячу	1			Футбольные мячи, сетка
19	Удар по неподвижному мячу	1			Футбольные мячи, сетка
20	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1			Презентация.



21	Удар по мячу на точность	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
22	Ведение и обводка. Отбор мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
23	Ведение и обводка. Отбор мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
24	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
25	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
26	Игра вратаря	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
27	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1			Презентация. Футбольные мячи, сетка, фишки
28	Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
29	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
30	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
31	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
32	Двусторонняя игра	1			Футбольные мячи, сетка, фишки
33	Двусторонняя игра	1			
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
34	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
35	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
36	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки

37	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
38	Акробатические упражнения	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
39	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
40	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
41	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
42	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
43	Комбинация акробатических упражнений	1			Гимнастические маты. Скакалки, обручи, палки
44	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
45	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
46	Лазанье по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения в равновесии.	1			Гимнастическая скамейка.
47	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
48	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
49	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1			Гимнастические брусья, перекладина
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>			
50	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1			Презентация. Баскетбольные мячи, фишки
51	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1			Баскетбольные мячи, фишки

52	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1			Баскетбольные мячи, фишки
53	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки
54	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки
55	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1			Баскетбольные мячи, фишки
56	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1			Баскетбольные мячи, фишки
57	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
58	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
59	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
60	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
61	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
62	Бросок со штрафной линии. Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
63	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
64	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
65	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
66	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки

67	Двусторонняя игра	1			Баскетбольные мячи, фишки
68	<b>Контрольные тесты</b>	1			
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей прикладных дисциплин МБОУ СОШ № 25

от «        »                      20        г. №

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МБОУ СОШ № 25

\_\_\_\_\_

«        »                      20        г.

\_\_\_\_\_