

Приложение к ООП НОО
МБОУ ООШ №26,
утвержденной приказом директора
№136/2-од от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

(для 5-8 классов)

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях (2014г.,)

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки;

недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия;

распространение нездоровых привычек. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием

занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег,
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- 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.

Группа ОПФ.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры.

Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения: Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения

двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала	5 кл.	6кл.	7кл.	8кл.
1	Основы знаний	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4
4	Лёгкая атлетика	6	6	6	6
5	Футбол	9	9	9	9
6	Волейбол	8	8	8	8
7	Баскетбол	8	8	8	8
	ИТОГО:	35	35	35	35

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 5-8 класс

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Гимнастика с элементами акробатики			4	
2	Лёгкая атлетика	3			3
3	Футбол	4			5
4	Баскетбол	1	7		
5	Волейбол		1	7	
	ИТОГО:	8	8	11	8

Тематическое планирование 5 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата прове- дения	Приме- чание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	04.09.	
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	11.09.	
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	18.09.	
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	25.09.	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	02.10.	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	09.10.	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	16.10.	
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	23.10.	
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	06.11.	
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	13.11.	
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	20.11.	
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	27.11.	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол.. 3*3,	04.12.	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание	11.12.	

			и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	18.12.	
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у)	25.12.	
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	15.01.	
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	22.01.	
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	29.01.	
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	05.02.	
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	12.02.	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	19.02.	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	26.02.	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	04.03.	
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	11.03.	
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	18.03.	
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	01.03.	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.	08.04.	
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	15.04.	
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.	22.04.	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	29.04.	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	06.05.	

	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	13.05.	
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	20.05.	
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	27.05.	

Тематическое планирование 6 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата прове- дения	Приме- чание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	02.09.	
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	09.09.	
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	16.09.	
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	23.09.	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	30.09.	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	07.10.	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	14.10.	
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	21.10.	
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	11.11.	
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	18.11.	
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	25.11.	
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	02.12.	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол.. 3*3,	09.12.	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	16.12.	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	23.12.	

Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у)	09.01	
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	10.01	
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	13.01.	
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	20.01.	
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	27.01.	
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	03.02.	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	10.02.	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	17.02.	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	02.03.	
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	16.03.	
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	30.03.	
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	06.04.	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	13.04.	
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	20.04.	
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.	27.04.	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	18.05.	Упл.
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		Упл.

	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	25.05.	
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		Упл.

Используемая литература:

Авторы:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура(М.2014г.) «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. “Просвещение”,(2014;)

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,(2014);

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 7-8 класса, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», (2014 г.)

Учебник Физическая культура для учащихся 5-7 классов, Виленский М. Я., М., «Просвещение», 2012г.

Дополнительная литература Уроки физической культуры в школе, Феникс, Ростов-на-Дону, 2005г.

Занятие ОФП в 7-9 классе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка». Время, отведенное на обучение, составляет 35 часов в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Должны

знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны

уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Содержание	учебного	материала	занятий	ОФП
в	7-9			классе

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения.

Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Тематическое планирование 7класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата прове- дения	Приме- чание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	02.09.	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	09.09.	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м . ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	16.09.	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	23.09.	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	30.09.	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	07.10.	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	14.10.	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	21.10.	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	11.11.	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	18.11.	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	25.11.	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	02.12.	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	09.12.	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	16.12.	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	23.12.	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	09.01.	

	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	10.01.	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).	13.01.	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание.	20.01.	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	27.01.	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).	03.02.	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	10.02.	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	17.02.	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	02.03.	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	16.03.	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	30.03.	
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	06.04.	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	13.04.	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	20.04.	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	27.04.	Упл.
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	18.05.	Упл.
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	25.05.	Упл.
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).		

Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата прове- дения	Приме- чание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	04.09.	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	11.09.	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	18.09.	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	25.09.	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	02.10.	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	09.10.	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	16.10.	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	23.10.	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	06.11.	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	13.11.	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	20.11.	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	27.11.	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	04.12.	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	11.12.	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	18.12.	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	25.12.	

	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	15.01.	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).	22.01.	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание.	29.01.	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	05.02.	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).	12.02.	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	19.02.	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	26.02.	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	04.03.	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	11.03.	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	18.03.	
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	01.04.	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	08.04.	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	15.04.	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	22.04.	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	29.04.	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	06.05.	
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	13.05.	
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	20.05.	
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).	27.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146169

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025