

СОГЛАСОВАНО
протокол методического совета
от 27.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ №17
от 30.08.2018 г. № 127-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ОФП» (Общая физическая подготовка)
(направление спортивно – оздоровительное
срок реализации – 1 год, 68 часов)

Составитель программы:
Шестакова В.А.
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

Тобольск, 2018

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Спортивно-оздоровительная работа является ведущим направлением внеурочной деятельности, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие. Современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Личностно – ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.

Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами кружка, класса, школы.

Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе (т. е. знание физкультурно-оздоровительной этики).

Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на занятиях кружка, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Технические приёмы, тактические действия различных игр таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровая деятельность детей способствует не только физическому, но и нравственному воспитанию, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В соответствии с общими направлениями работы спортивного кружка по комплексной программе физкультурно-оздоровительной деятельности выделяются следующие задачи: - овладение упражнениями, способствующими профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, простудных заболеваний. А также овладение элементарными навыками психической саморегуляции; - развитие основных двигательных способностей: быстроты движений, координации. Общей выносливости, мышечной силы и гибкости; - овладение навыками организации и проведения игр и упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой. В результате работы спортивного кружка ученик должен:

Знать:

Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

Использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

Применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

Уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; демонстрировать здоровый образ жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты спортивного кружка:

Личностными результатами кружка являются следующие умения: – *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; – умение выражать свои эмоции; – понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме,
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации: комбинированное занятие, фронтальное, групповое, индивидуальное, самостоятельные, соревновательное.

Содержание	Виды деятельности
Теоретический раздел: беседы на темы: «Красивая осанка», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр, техника безопасности на занятиях кружка.	Теоретические занятия, презентации, беседа, знакомство с общими правилами игр.
Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание)	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыгучести.
Спортивные игры: На материале спортивных игр: футбол. На материале спортивных игр:	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Формировать навыки ведения, ловли, передачи, подачи мяча.

волейбол.	
Эстафеты: по кругу, встречные, без предмета, с мячами (баскетбольными, волейбольными, футбольными), с обручами, со скакалкой и другими предметами.	Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

3. Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях кружка. Эстафеты с предметами.	1	1	2
2.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.	1	1	2
3.	Бег в медленном темпе. Эстафеты с набивными мячами.		2	2
4.	Медленный бег. Упражнение со скакалками. Прыжки в длину с места. П/игра «Удочка».		2	2
5.	Прыжки через барьеры. Игры на развитие выносливости.		2	2
6.	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м. Игры с элементами метания.		2	2
7.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.		2	2
8.	Игры с бегом и прыжками. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. П\ игра «Челнок», «Прыгающие воробьи».		2	2
9.	Прыжки через скакалку разными способами. П/игра « Задом наперед »		2	2
10.	Прыжки через длинную скакалку. П/игра «Удочка»		2	2
11.	Специальные беговые упражнения. Игры элементами метания. Прыжки через длинную скакалку. П/игра «Охотники и утки».		3	3
12.	Передача мяча в парах и тройках. П/игра «Охотники и утки».	1	1	2
13.	Бег в медленном темпе. П/игра «Не давай мяч водящему».		2	2
14.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом. Прием мяча после подачи.	1	1	2
15.	Правила игры в пионербол. Передача мяча в тройках.	1	2	3
16.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Выполнять верхнюю передачу мяча.		3	3
17.	Прием мяча сверху двумя руками. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».		2	2

18.	Прием мяча сверху двумя руками. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».		1	1
19.	Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	7	8
20.	Упражнение в парах. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме мяча после подачи.		2	2
21.	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме мяча после подачи. Игра в пионербол по правилам.	1	1	2
22.	Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол и пионербол.		4	4
23.	Игры с элементами футбола. «Мяч в стенку». «Футбольный слалом».		3	3
24.	Подачи мяча в парах через сетку. Игра пионербол.		4	4
25.	Передачи мяча через сетку в парах и тройках.		2	2
26.	Верхняя подача через сетку.		2	2
27.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по летящему мячу.	1	1	2
28.	Бег на выносливость. Игра «Футбол».		1	1
	Итого:	8	60	68

4. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

№	Наименование	Количество/шт.
Оборудование спортзала		
1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная).	1
2.	Стенка гимнастическая.	5
3.	Мячи: баскетбольные футбольные волейбольные	8 4 8
4.	Скакалка детская.	40
5.	Кегли, конусы.	20
6.	Обруч пластиковый детский разного диаметра.	40
7.	Сетка волейбольная.	1
Мультимедийное оборудование		
8.	Компьютер	1
9.	Принтер	1