

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 27.08.2025г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И.

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 28.08.2025г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»
приказ по школе №134
от 28.08. 2025г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая общеразвивающая программа
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка» (ОФП)
спортивно-оздоровительной направленности
для учащихся 5-7 классов

Срок реализации – 3 года

Составитель программы:
Алаева Анна Андреевна
Демидова Татьяна Анатольевна
учителя физической культуры.

г. Костомукша

2025г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 5-7 классов разработана для реализации во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа внеурочной деятельности направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности школьников. Оценивается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, руководитель программы внимательно смотрит за самочувствием детей, во время занятий замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются *теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.*

Основные задачи *теоретических занятий* дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

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

Контрольные нормативы составляются руководителем курса внеурочной деятельности на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Проводятся спортивные соревнования между школьниками, а также с приглашением родителей.

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 идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель внеурочной деятельности: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья каждого учащегося.

Задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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;
- формировать потребность к здоровому образу жизни (правильное (здоровое) питание, представление о полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной активности, причины возникновения зависимости табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье, основы культуры здоровья и здорового образа жизни.

Образовательные:

Занятия 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 навыков 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.

Планируемые результаты освоения курса

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

5 класс.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;
- анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

6 класс

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря, и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

7 класс**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

– планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

– умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные УУД:

– организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

– технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

– технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Ожидаемые планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма физической культурой и правила его предупреждения;
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- развитие и воспитание игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Место программы

Общее количество часов 5-7 классах составляет – 34 часов в год в каждом классе (1 астрономический час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 13 лет.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- спортивная площадка;
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный малый и большой залы.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- маты;
- ракетки и др.

Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

II. Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

III. Спортивные игры.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, игра «Русская лапта», игра «Перестрелка», игра «Пионербол», игра «Футбол», игра «Волейбол» и др.

Карельские игры: игра «Карельские салки», игра «Котел», игра «Петухи»; игра «Царь горы», игра «Охота на оленей», игра «Я есть! (Оленпа!», игра «Стой, олень! (Сует, кор!)» и другие.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

Гимнастика

Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из вися переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Футбол.

Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъема. Остановка мяча грудью.

Баскетбол.

Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, о бегание стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

Волейбол.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения 10 прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

IV. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 3x10м, 4 x10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

V. Упражнения для развития силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
- Сгибание разгибания рук в упоре лежа.
- Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа «на возвышение».
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Приседы с партнером, сидящим на плечах.
- Лазание по канату.
- Подтягивание на перекладине.

VI. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприсяду и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину.

VII. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

VIII. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

IX. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечное связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Х. Контрольные испытания, соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Участие в городских и школьных соревнованиях, спортивных играх, легкой атлетике, лыжным гонкам согласно календарного плана.

Формы организации внеурочной деятельности

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма занятий используется чаще и включает *теоретическую*:

- беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций

и практическую части:

- ОФП;
- игры.

Групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя:

- изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного;
- комплексы ОРУ;
- подвижные игры;
- теоретические знания;
- элементы соревновательной деятельности;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- спортивные эстафеты.
- олимпиады;
- экскурсии;
- Дни здоровья;
- смотры;
- конкурсы и др.

Методы контроля и управления образовательным процессом включают в себя:

- тестирование;
- анализ соревновательной деятельности;
- результаты обучающихся.

Виды деятельности внеурочной деятельности

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- информационно-познавательные (беседы, показ);
- игровая деятельность;
- творческие (развивающие игры);
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность;
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование темы	Количество часов
<i>«Футбол» (7 часов)</i>		
1.	ТБ на занятиях. Бег по кругу, спиной вперед, восьмеркой, с ускорением. Игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
2.	Ведение мяча. Удары по мячу внутренней частью стопы. Эстафеты с мячом.	1
3.	Беговые и прыжковые упражнения. Короткие ускорения. Правила игры.	1
4.	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	1
5.	Обучение основной стойке в воротах. Обучение броску мяча на точность. Тренировочная игра.	1
6.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	1
7.	Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление полосы препятствий.	1
<i>Подвижная игра «Русская лапта» (6 часов)</i>		
8.	Защита. Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м.	1
9.	Защита. Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.	1
10.	Защита. Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Подвижная игра «Русская лапта»	1
11.	Нападение. Подбрасывание мяча. Удар битой сверху. Подвижная игра «Русская лапта»	1
12.	Нападение. Удар битой снизу. Удар битой сбоку. Подвижная игра «Русская лапта»	1
13.	Соревнования по подвижной игре «Русская лапта»	1
<i>Карельские подвижные игры (5 часов)</i>		
14.	Подвижная игра «Я есть! (Оленпа!). Подвижная игра «Стой, олень! (Сует, кор!)»	1
15.	Подвижная игра «Петухи». Подвижная игра «Карельские салки».	1
16.	Подвижная игра «Мяч ловцу». Подвижная игра «Охота на оленей»	1
17.	Комплекс ОРУ. Подвижные карельские игры.	1
18.	Комплекс ОФП. Подвижные карельские игры.	1
<i>«Волейбол» (11 часов)</i>		
19.	Подвижная игра «Волейбол». Отработка передачи мяча двумя руками.	1
20.	Верхняя передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой и в парах.	1
21.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий).	1
22.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Игра «Волейбол».	1
23.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность через сетку.	1

24.	Обучению нижней прямой подаче. Игра «Волейбол».	1
25.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Игра «Волейбол».	1
26.	Нижняя прямая подача через сетку. Игра «Волейбол».	1
27.	Круговая тренировка с отработкой элементов игры «Волейбол».	1
28.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
29.	Соревнования по игре «Волейбол»	1
	<i>«Гандбол» (5 часов)</i>	
30.	Опорный бросок. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке	1
31.	Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху с места. Передача мяча с последующим перемещением.	1
32.	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Бросок сверху с места.	1
33.	Отработка бросков одной рукой в ворота.	1
34.	Соревнования по игре «гандбол»	1
	Всего в год:	34

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Наименование темы	Кол-во часов
<i>«Футбол» (11 часов)</i>		
1	Т.Б. на занятиях. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игра «Футбол».	1
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра «Футбол».	1
6.	Тактика игры в футбол. Игра «Футбол».	1
7.	Круговая тренировка с отработкой элементов футбола.	1
8.	Техника штрафного удара. Действия вратаря.	1
9.	Игра «Футбол»	1
10.	Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание мяча. Преодоление полосы препятствий.	1
11.	Соревнования по «Футболу»	1
<i>Подвижная игра «Русская лапта» (6 часов)</i>		
12.	Основы техники игры «Русская лапта»	1
13.	Техническая подготовка: стойка, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание и переосаливание.	1
14.	Ловля мяча и передача в парах. Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	1
15.	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
16.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
17.	Соревнование игра «Русская лапта».	1
<i>«Баскетбол» (11 часов)</i>		
18.	Основы техники. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
19.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
20.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Техника игры в нападении и защите.	1
21.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Техника игры в нападении и защите.	1
22.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча и бросок.	1

23.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
24.	Техника игры в нападении и защите. Игра «Баскетбол»	1
25.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Игра «Баскетбол»	1
26.	Игра в «Баскетбол» по упрощенным правилам	1
27.	Соревнования игра «Баскетбол»	1
<i>«Настольный теннис» (4 часа)</i>		
28.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений	1
29.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
30.	Игра «Настольный теннис» отработка изученных элементов.	1
31.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
<i>«Волейбол» (3 часа)</i>		
32.	Комплекс беговых упражнений. Игра «Волейбол»	1
33.	Силовая полоса препятствий. Игра «Волейбол»	1
34.	Круговая тренировка. Игра «Волейбол»	1
Итого за год: 34 часов		

Тематическое планирование

7 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
<i>«Футбол» (6 часов)</i>		
1	Т.Б на занятиях. Совершенствование техники ведения мяча по прямой средней частью подъёма	1
2	Совершенствование отбору мяча с выбиванием. Игра Футбол.	1
3	Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Тактика вратаря. Игра Футбол.	1
4	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Игра Футбол.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игра «Футбол».	1
6	Игра «Футбол»	1
<i>Подвижная игра «Русская лапта» (4 часа)</i>		
7.	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, перебежки, осаливание и переосаливание.	1
8.	Отработка техники ударов битой по мячу. Тактические действия игроков.	1
9.	Ловля мяча и передача в парах. Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	1
10.	Двусторонняя игра «Русская лапта».	1
<i>Карельские подвижные игры (5 часов)</i>		
11.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра: Карельские салки; Котел.	1
12.	Комплекс Ору в парах. Подвижная игра: Петухи; Царь горы; Охота на оленей	1
13.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Я есть!», «Стой, олень!»	1
14.	Беговые упражнения. Подвижные карельские игры.	1
15.	Комплекс ОФП. Подвижные карельские игры.	1
<i>«Волейбол» (5 часов)</i>		
16.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1
17.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1
18.	Верхняя и нижняя передача в парах через сетку. Игра «Волейбол».	1
19.	Верхняя и нижняя подача в парах и через сетку. Игра «Волейбол».	1
20.	Игра «Волейбол».	1
<i>«Баскетбол» (5 часов)</i>		
21.	Контроль комбинации из освоенных элементов владения мячом	1

22.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком, повороты без мяча	1
23.	Два шага – бросок по кольцу	1
24.	Техника штрафного броска	1
25.	Игра «Баскетбол»	1
<i>«Гандбол» (5 часов)</i>		
26.	Совершенствование основной стойки в воротах на месте и в движении.	1
27.	Закрепление освоенных элементов техники владения мячом.	1
28.	Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование сочетание приемов. Основные правила игры.	1
29.	Опорный штрафной бросок. Действия вратаря.	1
30.	Игра «Гандбол»	1
<i>«Настольный теннис» (4 часа)</i>		
31.	Основы техники. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
32.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов	1
33.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего	1
34.	Подвижная игра «Настольный теннис».	1
Итого в год:		34

Список литературы

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2002г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Москва 2018г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026