

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Гимназия № 35»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Гимназия № 35»
Л.М. Сураева
Приказ № 160 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст: 10 -16 лет

Срок реализации: 6 лет (4-9 классы)

Количество часов в год:

4 класс – 34 часа

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс – 34 часа

9 класс – 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Разработчик: Лепешкова М.Ю.
учитель физической культуры

г.о. Тольятти 2023

Программа внеурочной деятельности
Общая физическая подготовка
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности

занимающихся. Содержание занятия уточняется после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- 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.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программой предусмотрено систематическое оценивание реакции учащихся на предлагаемую нагрузку, контроль самочувствия, фиксация признаков утомления и предупреждение перенапряжения. В задачи педагога входит также формирование у учащихся необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Формы реализации данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Для групп первого года обучения используется простой материал, а для второго года - более сложный.

Основная задача 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. При подборе средств и методов практических занятий учтено, 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, спортивные игры, подвижные игры ит.д.).

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

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная - упражнения из разделов легкой атлетики, силовой подготовки, подвижные и спортивные игры. Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание. Программа рассчитана на 6 лет обучения для детей 10-16 лет (4-9 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты программы.

Личностные результаты

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

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;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастика. *Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивания из виса, девочки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперёд и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперёд выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу иливерху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голеней назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

1. Сидя, ноги согнуты в коленях, стоят на полу на полупальцах, положить ноги в одну, затем в др. сторону до касания пола.

2. То же, только выполнить повороты перекатами через упор стоя на коленях на 360 град. В одну и др. сторону.

3. И.п.- то же. Выпрямлять и сгибать поочерёдно ноги.

4. И.п.- сед (ноги прямые). Поднять правую ногу, сгибая её, коснуться коленом пол возле левой ноги и в др. сторону.

5. И.п. - упор сидя, согнув ноги, руки на бёдрах. Выпрямить ноги, руки в стороны и в и.п. (ноги на пол не ставить).

6. И.п. - лёжа на спине, ногиверху. Положить, сгибая, ноги влево, потом вправо.

7. То же упражнение, только ноги кладём прямые.

8. И.п. - упор сидя сзади, ноги согнуты. Поднимать туловище вверх, упираясь на руки и согнутые ноги вверх с махом одной ноги. Повторить с другой ноги.

9. То же упражнение, только с махом ноги поднимается верх разноимённая рука.

10. И.п.- сед по восточному (пятка к пятке) с захватом руками. Прогибаясь, наклоны к стопам (до касания).

11. И.п. то же. Перекаты на спину и обратно.

12. И.п. - то же. Выполнить мах левой с захлестом вправо и с перекатом на 360 град. То же в др. сторону.

13. И.п. - стоя на коленях, голени разведены в стороны. Сесть между ногами, затем лечь. Без помощи рук встать в и.п.

Легкая атлетика. 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 старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Спортивные игры. Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря, Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Пионербол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, подача. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

- бег 30(м) - все участники с 7 лет и выше,
- бег 1000(м) - все учащиеся с 8 лет,
- подтягивание на перекладине (количество раз) - мальчики,
- подъем туловища в сед из положения лежа (количество раз за 30сек.) - девочки школ,
- прыжок в длину с места (см) - все участники мониторинга.

2. Функциональная диагностика:

У учащихся необходимо обследовать сердечнососудистую систему, проводить диагностику органов дыхания, исследовать весо - ростовой коэффициент.

Организационно-методическое обеспечение.

Дифференцированный подход с учётом пола, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся в основном в закрытом помещении. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой достижений.

Данные занятия благоприятны для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять развитию скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения (4 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Значение занятий офп для здоровья.	
Техника безопасности на занятиях.	
Правила гигиены.	
2. Практические занятия	30
Элементы спортивных игр (пионербол, волейбол)	15
Легкая атлетика	5
Силовая подготовка	10
3. Контрольные нормативы	3
Сдача контрольных нормативов	
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 1год обучения (4 класс)

№	Тема занятий	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Значение занятий офп для здоровья. Правила гигиены. Техника безопасности на занятиях офп.	1	1	
2	ОРУ на месте и в движении, игры на координацию.	1		1
3	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры	1		1
4	Высокий старт. Развитие выносливости. Игры	1		1
5	Развитие координации. Игры	1		1
6	Прыжки в длину, со скакалкой. Игры	1		1
7	Выполнение контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места.	1		1
8	Правила игры в пионербол. Броски мяча в парах.	1		1
9	Броски мяча одной рукой. Двумя руками, из за головы в парах. Игра.	1		1
10	Подача мяча с различных расстояний. Игра.	1		1
11	Совершенствование изученных элементов. Игра.	1		1
12	Совершенствование изученных элементов. Игра.	1		1
13	Совершенствование изученных элементов. Игра.	1		1
14	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Передача двумя руками сверху.	1		1
15	Прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками.	1		1
16	Комбинация из разученных элементов в парах.	1		1
17	Игра по упрощенным правилам в пионербол.	1		1
18	Игра по упрощенным правилам в пионербол.	1		1
19	Игра по упрощенным правилам волейбол.	1		1
20	Игра по упрощенным правилам волейбол.	1		1
21	Игра по упрощенным правилам волейбол.	1		1

22	Игра по упрощенным правилам волейбол.	1		1
23	Развитие силовых способностей. Игры	1		1
24	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине. Игры	1		1
25	Выполнение контрольных нормативов: Подъем туловища из положения лежа. Игры	1		1
26	Развитие гибкости. Игры	1		1
27	Развитие гибкости. Игры	1		1
28	Круговая тренировка. Игры	1		1
29	Круговая тренировка. Игры	1		1
30	Круговая тренировка. Игры	1		1
31	Развитие ловкости. Игры	1		1
32	Развитие ловкости. Игры	1		1
33	Развитие координации. Игры	1		1
34	Игры на быстроту и координацию.	1		1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения (5 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Значение занятий офп для здоровья.	
Техника безопасности на занятиях.	
Правила самоконтроля.	
2. Практические занятия	30
Элементы спортивных игр (футбол, волейбол)	10
Легкая атлетика	5
Силовая подготовка	15
3. Контрольные нормативы	3
Сдача контрольных нормативов	
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 2 год обучения (5 класс)

№	Тема занятий	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Значение занятий офп для здоровья. Правила самоконтроля. Техника безопасности на занятиях офп.	1	1	
2	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры	1		1
3	Высокий старт. Развитие выносливости. Игры	1		1
4	Развитие координации. Игры	1		1
5	Прыжки в длину, высоту, со скакалкой. Игры	1		1
6	Выполнение контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места.	1		1
7	Метания в цель. На дальность. Игры	1		1
8	Футбол. Правила игры в футбол. Передвижения, удары по мячу ногой. Удар после остановки, ведения.	1		1
9	Удары на точность. Удар носком, внутренней стороной стопы.	1		1
10	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1		1
11	Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча.	1		1
12	Отбор мяча, перехват, игра в мини футбол.	1		1
13	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Передача двумя руками сверху.	1		1
14	Прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками.	1		1
15	Комбинация из разученных элементов в парах.	1		1
16	Игра по упрощенным правилам.	1		1
17	Игра по упрощенным правилам.	1		1
18	Развитие силовых способностей. Игры	1		1
19	Развитие силовых способностей. Игры	1		1
20	Развитие силовых способностей. Игры	1		1

21	Развитие силовых способностей. Игры	1		1
22	Развитие силовых способностей. Игры	1		1
23	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине. Игры	1		1
24	Выполнение контрольных нормативов: Подъем туловища из положения лежа. Игры	1		1
25	Развитие гибкости. Игры	1		1
26	Развитие гибкости. Игры	1		1
27	Развитие гибкости. Игры	1		1
28	Развитие гибкости. Игры	1		1
29	Развитие гибкости. Игры	1		1
30	Развитие ловкости. Игры	1		1
31	Развитие ловкости. Игры	1		1
32	Развитие ловкости. Игры	1		1
33	Развитие ловкости. Игры	1		1
34	Развитие ловкости. Игры	1		1

3 год обучения (6 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Распорядок дня и двигательный режим.	
Техника безопасности на занятиях офп.	
Гигиенические требования к занятиям.	
2. Практические занятия	30
Элементы спортивных игр (баскетбол)	10
Легкая атлетика	5
Силовая подготовка	15
3. Контрольные нормативы	3
Сдача контрольных нормативов	
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 3 год обучения (6 класс)

№	Тема занятия	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Распорядок дня и двигательный режим. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях офп.	1	1	1
2	Низкий старт. Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	1		1
3	Развитие выносливости. Игры с длительным бегом	1		1
4	Развитие координации. Игры на внимание и координацию	1		1
5	Совершенствование прыжковых упражнений. Игры с прыжками	1		1
6	Выполнение контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места.	1		1
7	Совершенствование метания. Игры с элементами метания	1		1
8	Баскетбол. Правила игры, передвижения	1		1
9	Остановки, повороты, ловля и передачи мяча в парах	1		1
10	Броски в корзину. Перехват, вырывание и выбивание мяча	1		1
11	Игра в мини-баскетбол	1		1
12	Игра в мини-баскетбол	1		1
13	Совершенствование изученных элементов.	1		1
14	Нападающий удар, блок.	1		1
15	Комбинация из разученных элементов в парах.	1		1
16	Игра по упрощенным правилам.	1		1
17	Игра по упрощенным правилам.	1		1
18	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
19	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
20	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1

21	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
22	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
23	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине. Игры	1		1
24	Выполнение контрольных нормативов: Подъем туловища из положения лежа. Игры	1		1
25	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		1
26	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		1
27	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		1
28	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		1
29	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1		1
30	Преодоление полосы препятствий	1		1
31	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1
32	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1
33	Комплекс упражней со скакалками.	1		1
34	Комплекс упражней со скакалками	1		1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 год обучения (7 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Физическая культура и ее значение в формировании зож.	
Техника безопасности на занятиях офп.	
Гигиенические требования к занятиям.	
2. Практические занятия	30
Элементы спортивных игр (баскетбол)	10
Легкая атлетика	5
Силовая подготовка	15
3. Контрольные нормативы	3
Сдача контрольных нормативов	
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 4 год обучения (7 класс)

№	Тема занятия	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Физическая культура и ее значение в формировании зож. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях офп.	1	1	
2	Финиширование. Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	1		1
3	Выносливости ее значение для здоровья. Игры с длительным бегом	1		1
4	Челночный бег. Игры на внимание и координацию	1		1
5	Прыжковые упражнений. Игры с прыжками	1		1
6	Контрольные нормативы: бег 30м, прыжок в длину с места.	1		1
7	Техника метания. Игры с элементами метания	1		1
8	Баскетбол. Правила игры, передвижения	1		1
9	Остановки, повороты, ловля и передачи мяча в парах	1		1
10	Броски в корзину. Перехват, вырывание и выбивание мяча	1		1
11	Мини-баскетбол	1		1
12	Мини-баскетбол	1		1
13	Совершенствование элементов баскетбола.	1		1
14	Блок, нападающий удар.	1		1
15	Упражнения в парах.	1		1
16	Учебная игра.	1		1
17	Учебная игра.	1		1
18	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
19	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
20	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1		1
21	Развитие силовых способностей методом	1		1

	круговой тренировки.			
22	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1		1
23	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.	1		1
24	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.	1		1
25	Упражнения на развитие гибкости.	1		1
26	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1
27	Развитие гибкости.	1		1
28	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1
29	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1
30	Полоса препятствий.	1		1
31	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1
32	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1
33	Комплекс упражнений со скакалками.	1		1
34	Комплекс упражнений со скамейками.	1		1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5 год обучения (8 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Влияние возрастных особенностей на физическое развитие учащихся. Техника безопасности на занятиях офп.	
2. Практические занятия	31
Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	20
Легкая атлетика	6
Силовая подготовка	5
3. Контрольные нормативы	2
Сдача контрольных нормативов	2
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 5 год обучения (8 класс)

№	Тема занятия	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие учащихся. Техника безопасности на занятиях офп.	1	1	
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		1
3	Низкий старт. Игры на развитие быстроты.	1		1
4	Челночный бег. Игры на внимание и координацию	1		1
5	Развитие выносливости. Игры на выносливость.	1		1
6	Развитие прыгучести. Игры с прыжками.	1		1
7	Метание мяча на дальность. Игры с элементами метания	1		1
8	Баскетбол. Стойки, передвижения.	1		1
9	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1
10	Перехват, вырывание и выбивание мяча	1		1
11	Остановки, повороты, финты.	1		1
12	Броски в кольцо с разных точек.	1		1
13	Совершенствование элементов баскетбола.	1		1
14	Тактические действия в игре.	1		1
15	Упражнения в парах, тройках.	1		1
16	Учебная игра.	1		1
17	Учебная игра.	1		1
18	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
19	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	1		1
20	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1		1
21	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1		1
22	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	1		1

23	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.	1		1
24	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.	1		1
25	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1
26	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1		1
27	Нападающий удар.	1		1
28	Нижняя подача мяча.	1		1
29	Верхняя подача мяча	1		1
30	Нижняя подача мяча.	1		1
31	Блок.	1		1
32	Учебная игра	1		11
33	Учебная игра.	1		1
34	Учебная игра.	1		1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
6 год обучения (9 класс)

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	1
Здоровье и его основные составляющие. Техника безопасности на занятиях офп. Оказание первой медицинской помощи.	
2. Практические занятия	31
Элементы спортивных Игр (волейбол)	25
Силовая подготовка	5
3. Контрольные нормативы	2
Сдача контрольных нормативов	2
ВСЕГО	34

Тематическое планирование 6 год обучения (9 класс)

№	Темы занятия	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Здоровье и его основные составляющие. Техника безопасности на занятиях офп. Оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2	Волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра.	1		1
3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра.	1		1
4	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра.	1		1
5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра.	1		1
6	Техника подачи мяча. Игра.	1		1
7	Техника подачи мяча. Игра.	1		1
8	Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты.	1		1
9	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1
10	Перехват, вырывание и выбивание мяча	1		1
11	Остановки, повороты, финты.	1		1
12	Штрафной бросок.	1		1
13	Закрепление техники элементов баскетбола.	1		1
14	Тактические действия в игре.	1		1
15	Упражнения в парах, тройках.	1		1
16	Учебная игра.	1		1
17	Учебная игра.	1		1
18	Развитие силы методом круговой тренировки.	1		1
19	Развитие силы методом круговой тренировки.	1		1
20	Развитие силы методом круговой тренировки.	1		1
21	Развитие силы методом круговой тренировки.	1		1
22	Развитие силы методом круговой тренировки.	1		1
23	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.	1		1

24	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.	1		1
25	Упражнения на развитие гибкости.	1		1
26	Волейбол. Верхняя передача мяча. Игра.	1		1
27	Техника нападающего удара. Игра.	1		1
28	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1		1
29	Верхняя подача мяча. Игра.	1		1
30	Нижняя подача мяча. Игра.	1		1
31	Блокирование у сетки. Игра.	1		1
32	Правила игры. Учебная игра.	1		1
33	Тактические действия в игре. Учебная игра.	1		1
34	Учебная игра.	1		1

Методическое обеспечение программы

Печатные пособия:

1. Физическая культура 5-6-7 классы, М.Я.Виленский, Москва «Просвящение» 2020г.
2. Физическая культура 8-9 классы, М.Я.Виленский, Москва «Просвящение» 2020г.

Интернет – ресурсы:

1.
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4873398285752718082&text=видео+верхний+прием+в+волейболе>
2. <https://yandex.ru/video/search?text=видео+подача+в+волейболе>
3.
<https://yandex.ru/video/search?text=видео%20жесты%20судьи%20в%20волейболе%20в%20волейболе>
4.
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4873398285752718082&text=видео+верхний+прием+в+волейболе>
5.
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2549977231310149334&text=техника+высокого+старта+в+легкой+атлетике>
6.
https://yandex.ru/video/preview/?source=related_videohub&numdoc=20&url=www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4&text=Метание+теннисного+мяча+в+цель
7.
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14326834557475891534&text=челночный%20бег%203x10%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1587900744436222-1548728690834415233600243-production-app-host-vla-web-yp-86&redircnt=1587900754.1>

Оборудование:

1. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
3. Гимнастические маты - 4-5 штук;
4. Скакалки - 20-25 штук;
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 штук;
6. Мячи волейбольные - 20 штук;
7. Мячи для мини-футбола - 20 штук;
8. Сетка волейбольная - 2 штуки;
9. Стойки волейбольные - 2 штуки;
10. Рулетка - 1 штука;
11. Секундомер - 1 штука.

Список использованной литературы

1. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев, 2005г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов
3. Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. Издательство «Физкультура и спорт», 2003г.
4. Все о тренировке юного баскетболиста. Б.Гатман, Т. Финнеган. Издательство АСТ, 2007
5. Зигзаги ловкости. И.М. Туревский, Л.Б. Кофман. Приокское издательство, 1994г.
6. «Подвижные игры» 1-4 классы. А.Ю.Патрикеев, ВАСО, 2007г.
7. Упражнения и игры с мячами. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.