

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №9 им. А.С. Пушкина»

г. Волжска Республики Марий Эл

Рассмотрено
ШМО классных
руководителей
МОУ СШ № 9
им. А.С. Пушкина
Протокол № 1 от
2.09.2020 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Черемунина А.Н.

Утверждено
Директором МОУ СШ
№9 им. А.С. Пушкина
Сошниковой Л.С.
от 2.09.2020 г. № _____

Программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год

Воспитанники: учащиеся 8-11 классов

Руководитель: Кузнецова Татьяна Петровна,
учитель физкультуры

**Программа внеурочной деятельности по физической культуре
«Общефизическая подготовка»**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по физической культуре "ОФП" рассчитана для обучающихся 8-11 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по подвижным и спортивным играм: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Направленность программы «Общефизическая подготовка»

- развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о спортивных играх, направленных на развития физических качеств и укрепление здоровья.

Актуальность программы

- в повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

Целесообразность программы

- в овладении учащимися физической, технической и тактической подготовке в спортивных играх для успешного участия в соревнованиях.

Цели и задачи.

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие цели и задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- **развитие** духовных и физических качеств личности
- **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
- **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «ОФП», которая систематизирует умения и навыки, а так же выполнение практических заданий.

Содержание программы:

Теория:

1. История отечественного спорта.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Олимпийское и паралимпийское движение.
5. Подготовка к сдаче норм ГТО

Практика:

1. Общая физическая подготовка - обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально - беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения (СПУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, броски набивного мяча, упражнения в висах и упорах.
2. Специальная физическая подготовка (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, быстроты движения, ловкости, выносливости)
3. Техническая подготовка по баскетболу, стрит-болу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приёмов, действия в защите и нападении, финты)
4. Техническая подготовка по волейболу (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)
5. Техническая подготовка по футболу, мини-футболу (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам)
6. Прием контрольных нормативов (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приёмов спортивных игр)
7. Участие в соревнованиях

Методы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям применяются подвижные спортивные игры, а для более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Формы обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные, поточные.

Режим занятий - 2 занятия в неделю

Ожидаемые результаты:

В результате изучения подвижных и спортивных игр учащийся должен:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

Уметь: - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

Способы проверки результатов:

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе
- выполнение норм ГТО

Учебно-тематический план

	Раздел / тема	Все- го ча- сов	Теорети- ческих		Практи- ческих		Итоговое занятие	
			план	факт	план	факт	план	факт
I	Теория	4ч						
1.	- История отечественного спорта.							
2	- Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1						
3	- Вредные привычки.	1						
4	- Олимпийское и паралимпийское движение. -комплекс ГТО	1 1						
II	Практика	132ч						
1.	Общая физическая подготовка	130ч						
1.	- <u>обще-развивающие упражнения,</u> - <u>специально- беговые упражнения,</u> - <u>н/старт, бег на короткие дистанции</u>	2						
2.	- <u>обще-развивающие упражнения,</u> - <u>специально - беговые упражнения ,</u> - <u>в/старт бег на средние и длинные дистанции</u>	2						
3.	- специально-прыжковые упражнения, - прыжок в длину с разбега, - прыжок в высоту с разбега	2						
4.	- <u>специально-метательные упражнения,</u> - <u>бросок набивного мяча,</u> - <u>метание мяча, гранаты</u>	2						
5.	- акробатические упражнения, - упражнения в равновесии, - упражнения в висах и упорах	2						
2.	Специально-физическая подготовка	130						

1.	- подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств	2			
2.	- подвижные игры, эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств	2			
3.	- подвижные игры, эстафеты на развитие координационных качеств, ловкости	2			
4.	- подвижные игры на развитие выносливости	2			
3.	Баскетбол	30ч			
1.	- «Техника безопасности на занятиях баскетбола. Терминология баскетбола» - стойки и перемещения игрока - остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки - стрит-бол	2			
2.	- «Правила и организация соревнований по баскетболу» - ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением - стрит-бол	2			
3.	- История баскетбола. - передачи мяча на месте от груди, сверху, снизу в парах, в тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением - стрит-бол	2			
4.	- передачи мяча на месте с отскоком, одно и другой от плеча в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением - стрит-бол на самоконтроль	2			
5.	- передачи мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением - стрит-бол на самоконтроль	2			

6.	- бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением - баскетбольный «челнок»	2			
7.	- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке; с сопротивлением - баскетбольный «челнок»	2			
8.	- бросок одной от плеча после ведения мяча - бросок одной от головы в движении - баскетбольный «челнок»	2			
9.	- сочетание приемов: ведение, передача, бросок с сопротивлением - баскетбольный «челнок» на самоконтроль	2			
10.	- штрафной бросок - баскетбольный «челнок» на самоконтроль	2			
11.	- бросок с линии трех очков - игра баскетбол	2			
12.	- финты - индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват - игра баскетбол	2			
13.	- свободное нападение, нападение быстрым прорывом - игра баскетбол	2			
14.	- взаимодействие двух игроков - игра баскетбол на самоконтроль	2			
15.	- позиционное нападение - игра баскетбол на самоконтроль	2			
4.	Волейбол.	30ч			
1.	- «ТБ на занятиях волейболом» - «терминология волейбола» - стойки и перемещения волейболиста - учебная игра	2			
2.	-«История волейбола» - комбинация из передвижений и владения мячом	2			

3.	- «Правила и организация соревнований по волейболу» - передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку - учебная игра	2				
4.	- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку - учебная игра	2				
5.	- передача мяча сверху и снизу в парах у стены, - в тройках со сменой мест - учебная игра	2				
6.	- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку - учебная игра	2				
7.	- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке - прием мяча, отраженного сеткой - учебная игра	2				
8.	- верхняя прямая подача мяча и его прием - учебная игра	2				
9.	- нижняя прямая подача мяча и его прием - учебная игра	2				
10.	- прием мяча сверху и снизу после верхней прямой и нижней прямой подач - учебная игра	2				
11.	- прямой нападающий удар - блокирование - игра волейбол на самоконтроль	2				
12.	- комбинация: прием, передача, удар, блок - игра волейбол на самоконтроль	2				
13.	- комбинация: прием, передача, удар, блок - игра волейбол на самоконтроль	2				
14.	- тактика игры: тактика свободного нападения, - игра в нападении в зоне 3,	2				

	- игра в защите - игра волейбол на самоконтроль			
15.	- и позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, - игра в защите - игра волейбол на самоконтроль	2		
5.	Футбол	26ч		
1.	- «ТБ на занятиях» - «Терминология футбола» - стойки и перемещения футболиста - игра мини-футбол	2		
2.	- «История футбола» - комбинация из перемещений - игра мини-футбол	2		
3.	- «Правила и организация соревнований» - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема - игра мини-футбол на самоконтроль	2		
4.	- удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема - игра мини-футбол на самоконтроль	2		
5.	- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) - футбольный «челнок»	2		
6.	- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема - футбольный «челнок»	2		
7.	- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой - футбольный «челнок» на самоконтроль	2		
8.	- вбрасывание мяча из-за боковой	2		

	<p>линии с места и с шага</p> <p>- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения</p> <p>- футбольный «челнок» на самоконтроль</p>					
9.	<p>- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением</p> <p>- игра футбол</p>	2				
10.	<p>- удары по воротам</p> <p>- игра вратаря</p> <p>- игра футбол</p>	2				
11.	<p>- комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>- игра футбол</p>	2				
12.	<p>- индивидуальная техника защиты</p> <p>- игра футбол на самоконтроль</p>	2				
13.	<p>- тактика игры: свободное нападение</p> <p>- позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков</p> <p>- игра футбол на самоконтроль</p>	2				
6.	Прием контрольных нормативов	6ч				
1.	- по баскетболу	2				
2.	- по волейболу	2				
3.	- по футболу	2				
7.	Подвижная игра «Снайпер»	10ч				
	-правила игры					
8.	Подвижная игра «Пионербол»	10				
	- правила игры					
9.	Подвижная игра «Русская лапта»	10				
	- правила игры					
10	Участие в соревнованиях					
1.	Веселые старты					
2.	Игра «Снайпер»					
3.	Игра «Пионербол»					
4	Игра «Русская лапта»					
5.	Первенство школы по баскетболу					

6.	Первенство школы по мини - футболу						
7.	Городские соревнования по легкой атлетике « легкоатлетическое двоеборье»						
8.	Городские соревнования по легкой атлетике на приз А..А. Фаррахова						
9	Городские соревнования по лыжным гонкам «						
10	Весенний легкоатлетический кросс						
11	Городские соревнования по футболу на приз «Кожаный мяч»						
12	Сдача норм ГТО						
13	Первый этап соревнований «президентские состязания»						

Методическое обеспечение

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2012г.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.

- И.В.Орлан Баскетбол. Основы обучения. Волгоград 2011г.

- «Игры в тренировке баскетболистов» учебно-методическое пособие (4 издание). Санкт-Петербург 2009г.

- С.Стойкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста». Москва. «Физическая культура и спорт» 1976г.

- А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 1997г.

- В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). Москва «Просвещение» 1997г.

- В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы. Москва. «Просвещение» 1907г.

- А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух». Москва 2004г.

- Ю.В.Науменко «Мое здоровье». Москва «Глобус» 2010г.