

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «27» 08 20 15 г.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Заместитель директора по  
УВР Шарапова Т.А.  
«28» августа 20 15 г.

Утверждено \_\_\_\_\_  
Директор МКОУ «Шумская  
СОШ» Терентьева А.Д.  
Приказ № 160-г  
от «31» 08 20 15 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«ОФП»

для 5 класса

Срок реализации программы: 2 года

Автор рабочей программы:  
Андреева Татьяна Николаевна,  
учитель физической культуры

р.п. Шумский  
2015 г.

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Общая Физическая Подготовка» основывается на курсе «Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. Министерства Просвещения. 2012 года.

**Цель:** пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активный отдых.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

Формирование значимости высокого уровня здоровья, разносторонней физической подготовленности.

##### **Воспитательные**

1. Организация досуга учащихся в соответствии с их интересами и желаниями  
2. Потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, к совершенствованию в выбранном виде спорта.

##### **Развивающие**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья.

**Срок реализации программы:** 2 года, 68 часов.

На первом этапе реализации (1 год обучения) планируется овладение школьниками основными двигательными действиями включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка), освоение знаний по влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.

На втором этапе реализации (2 год обучения) планируется углублённая работа над развитием двигательных способностей, и выработкой умения применять их в различных по сложности условиях, обучением сложной технике основных видов спорта с использованием знаний, умений и навыков, приобретённых в первый год обучения.

Программа кружка включает теоретическую и практическую работу.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 раз в неделю.

**Особенности возрастной группы детей:** внеурочная деятельность адресована для детей 11-12 лет

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности являются 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы контроля внеурочной деятельности:**

По основным видам спорта, входящим в программу в течение года планируется проведение соревнований, согласно общешкольному плану спортивно - оздоровительных мероприятий:

- кросс- сентябрь
- пионербол- ноябрь
- волейбол- январь
- подвижные игры- сентябрь, и май
- ОФП - декабрь
- прыжки в высоту- февраль
- лыжные гонки - март
- баскетбол- октябрь
- футбол- май
- участие в соревнования муниципального уровня.

**Учебно- тематический план 1 года обучения на 2015-2016 уч. год.**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5
3	Лёгкая атлетика	4	0,5	3,5
4	Спортивные игры: Баскетбол.	2	0,5	1,5
5	Волейбол	2	0,5	1,5
6	Футбол	2	0,5	1,5
7	ОФП	2	-	2
8	Гимнастика	4	0,5	3,5
9	Лыжная подготовка	5	0,5	4,5
10	Подвижные игры	3	-	3
11	Спортивные соревнования	4	-	4
12	Физкультурно- массовые мероприятия	1	-	2
	Итого:	34	4	30

**Учебно - тематический план 2 года обучения на 2016-2017 уч.год**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	4	-	4
3	Гимнастика	2	-	2
4	Баскетбол	4	0,5	3,5
5	Волейбол	4	0,5	3,5
6	Футбол	4	0,5	3,5
7	Лёгкая атлетика	8	0,5	7,5
8	Лыжная подготовка	5	0,5	4,5
9	Физкультурно- массовые мероприятия	2		3
	Итого:	34	2,5	31,5

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка ОФП. Лёгкая атлетика- королева спорта

Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей спортсменов. История развития отечественной лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.

### 2. Упражнения для развития силы, скорости, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.

**Теория:** Число повторений упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки в течение занятия, правильное дыхание, контроль самочувствия, самомассаж.

**Практика:** Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег

### 3. Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища

**Теория:** Число повторений, распределение нагрузки, правильное дыхание, контроль самочувствия

**Практика:** висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения на скамейке, лазание, приседания, упражнения в парах, наклоны туловища.

### 4. Комплекс упражнений с предметами

**Теория:** Число повторений, техника выполнения упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки

**Практика:** упражнения с мячами: малыми, большими, набивными, упражнения со скакалками, обручами, гимнастическими палками.

### 5. Комплекс утренней зарядки

**Теория:** Значение утренней зарядки в жизни человека. Основные правила выполнения.

**Практика:** Комплексы упражнений с использованием дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений для рук, ног, туловища, плечевого сустава, силовых упражнений, прыжков.

### 6. Техника бега

**Теория:** Основы техники бега, периоды и фазы движения. Высокий старт и стартовый разбег. Низкий старт и стартовый разбег. Финишный рывок. Специальные упражнения для бега. Техника безопасности при выполнении бега.

**Практика:** Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции, кроссовый бег ( 2000 м, 3000 м), 6- минутный бег, эстафетный бег.

### 7. Техника прыжков

**Теория:** Фазы прыжка- разбег, отталкивание, полёт, приземление, специальные прыжковые упражнения. Техника безопасности при выполнении.

**Практика:** прыжки с места, разбега, в высоту, прыжковая подготовка

### 8. Метание мяча.

**Теория:** Основы техники метания- бросание и ловля. Метание с одного, двух, трёх шагов разбега. Разбег, обгон снаряда, финальное усилие. Правила безопасности при метании.

**Практика:** метание малого мяча в цель, на дальность.

### 9. Баскетбол.

**Теория:** Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника нападения и техника защиты.

**Практика:** Ловля, передачи, ведение, бросок, стойка баскетболиста, вырывание, выбивание, перехват мяча, штрафной бросок, командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.

### 10. Волейбол

**Теория:** Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника выполнения перемещений, приёмов передач, подач.

**Практика:** Перемещения, стойка волейболиста, передачи мяча, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя прямая подача, приём мяча снизу, нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.

#### **11. Футбол.**

**Теория:** Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника защиты и нападения.

**Практика:** Стойки и перемещения, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.

#### **12. ОФП- 2**

**Теория:** Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.

**Практика:** Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке.

#### **13. Гимнастика**

**Теория:** Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.

**Практика:** Основные движения руками, ногами и туловищем, лазание по скамейке, упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, мосты, соединения.

#### **14. Лыжная подготовка**

**Теория:** Правила техники безопасности. Основы правильной техники движения ходов.

**Практика:** Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный, бесшажный, подъёмы, торможения, спуски, лыжные гонки.

#### **15. Подвижные игры**

основные правила игр. Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями, с предметами.

**16. Спортивные соревнования:** Кросс, ОФП, лыжные гонки, лёгкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбола

**17. Спортивные праздники и мероприятия-**

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Рассказ об учебном плане, направлениях работы на год. Правила техники безопасности на занятиях кружка

#### **2. Общая физическая подготовка-**

**Теория:** правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, технических приёмов. Нагрузки, постепенность, контроль за самочувствием.

**Практика:** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

#### **3. Гимнастика**

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила выполнения технических приёмов.

**Практика:** Опорный прыжок. Равновесие на скамейке . Висы на гимнастической стенке, перекладине. Акробатика: кувырки, стойки, мостики, соединения.

#### **4. Баскетбол**

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении.

**Практика:** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра.

#### **5. Волейбол**

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Действия игроков в команде.

**Практика:** Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, двусторонняя игра.

#### 6. Футбол- 4 час.

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении, действия вратаря.

**Практика:** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью.

Удары по мячу головой, обводки на медленной скорости, передача мяча партнёру, ловля низколетающего мяча вратарём. Двухсторонняя игра.

#### 7. Лёгкая атлетика

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила выполнения двигательных действий. Согласованность движений разбега и отталкивания, разбега с ускорением, финишированием, разбега и выпуска снаряда ( мяча)

**Практика:** Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1500 м, 2000 м . Низкий старт и и стартовый разгон, преодоление низких барьеров, прыжки в высоту и длину с разбега, метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты.

#### 8. Лыжная подготовка

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила техники передвижения на лыжах. Правила самостоятельной работы.

**Практика:** Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, пробегание дистанции до 2 км, спуски и подъёмы в гору, преодоление простейших препятствий. Эстафеты и игры на лыжах.

#### 9. Физкультурно- массовые мероприятия

**Теория:** Правила техники безопасности во время участия в соревнованиях. Правила соревнований.

**Практика:** Дни здоровья и спорта. Подвижные игры. Внутри школьные соревнования. Физкультурные праздники.

### Календарно- тематическое планирование 1 года обучения

№	Название разделов программы и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП.	1	07.09	
<b>Общая физическая подготовка при</b>		<b>4</b>		
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений	1	14.09	
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища	1	21.09	
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками	1	28.09	
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека. Основные правила выполнения	1	05.10	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>		

6 7	Техника бега на короткие , средние, длинные дистанции, эстафетный, кроссовый бег, 6-минутный бег. Техника безопасности	2	12.10 19.10	
8	Техника прыжков с места, разбега, в высоту. Техника безопасности при выполнении прыжков	1	26.10	
9	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании	1	29.11	
<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		2		
10 11	Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры по упрощённым правилам.	2	16.11 23.11	
<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		2		
12 13	Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	2	30.11 07.12	
<b>Спортивные игры: Футбол.</b>		2		
14 15	Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	2	14.12 21.12	
<b>Спортивные игры: ОФП</b>		2		
16 17	Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке. Техника безопасности	2	18.01.16 г. 25.01	
<b>Гимнастика</b>		4		
18 19 20 21	Гимнастика. Техника безопасности. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке Полоса препятствий. Акробатические упражнения	1 1 1 1	01.02 08.02 15.02 22.02	
<b>Лыжная подготовка</b>		5		
22 23 24 25 26	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки.	1 1 1 1 1	29.02 07.03 14.03 21.03 04.04	
<b>Подвижные игры:</b>		3		
27 28 29	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями	1 1 1	11.04 18.04 25.04	



<b>Спортивные соревнования</b>		4		
30	Спортивные соревнования: кросс, ОФП, лыжные гонки, Лёгкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбол, пионербол	1	02.05	
31		1	09.05	
32		1	16.05	
33		1	23.05	
<b>Физкультурно- массовые мероприятия</b>		1		
34	Олимпийские игры	1	30.05.	

### Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Название разделов программы и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие Рассказ об учебном плане, направлениях работы на год. Правила техники безопасности на занятиях кружка	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		4		
2 3	правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, технических приёмов. Нагрузки, постепенность, контроль за самочувствием.	2		
4 5	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.	2		
<b>Гимнастика</b>		2		
6	Правила техники безопасности. Опорный прыжок	1		
7	Акробатика: кувырки, стойки, мостики, соединения. Равновесие на скамейке . Висы на гимнастической стенке, перекладине.	1		
<b>Баскетбол</b>		4		
8	Правила техники безопасности. Тактические действия игроков в защите и нападении. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения .	1		
9	Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении.	1		
10 11	Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые	2		

	тактические действия. Двусторонняя игра.			
<b>Волейбол</b>		4		
12 13	Правила техники безопасности. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками .	2		
14 15	Нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра .	2		
<b>Футбол</b>		4		
16	Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении, действия вратаря. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом.	1		
17	Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью.	1		
18 19	Удары по мячу головой, обводки на медленной скорости, передача мяча партнёру, ловля низколетающего мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	2		
<b>Лыжная подготовка</b>		5		
20	Правила техники безопасности при л\подготовки.	1		
21 22	Дистанция 2км . Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы,	1 1		
23 24	Дистанция 2км . попеременный двухшажный ход, спуски и подъёмы в гору	1 1		
<b>Лёгкая атлетика</b>		8		
25 26	Правила техники безопасности. 30 м и 60м .Низкий старт и стартовый разгон , преодоление низких барьеров	1 1		
27 28	Правила техники безопасности. Бег 100 м, прыжки в длину с разбега	1 1		
29 30	Правила техники безопасности. Бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, передача эстафеты.	1 1		
31 32	Правила техники безопасности. Бег 2000 м, метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты.	1 1		
<b>Физкультурно- массовые мероприятия</b>		2		
33 34	Правила техники безопасности во время участия в соревнованиях. Правила соревнований. Дни здоровья и спорта. Подвижные игры. Внутри школьные соревнования. Физкультурные праздники.			

## **Материально-техническое обеспечение:**

### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.
- Спортивный козел;
- Комплекты лыжника ;

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

### **Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. 3.
3. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А. П.М.Просвещение”,2012;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).