

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08 2019 г.
Руководитель МО

Чалганова С.И.

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

№ 1 от 30.08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «ОФП»

5 - 9 классы

Составитель: Чеува Т.И.

Направление: спортивно-оздоровительное

Тольятти,
2019

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (редакция от 07.05.2013),
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБУ «Школа № 20»;
4. Авторской программы «ОФП» В.И. Лях, А.А. Зданевич

Цель программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Содержание программы

Лёгкая атлетика (16 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (14 часов)

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание

различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (20 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3 км, 5 км.

Спортивные игры (18 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Канат для лазанья	3
	Стенка гимнастическая	5
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	5
	Мячи: набивные весом 1 кг,	4
	Скакалка детская	50
	Мат гимнастический	14

	Гимнастический подкидной мостик	2
	Обруч детский	25
	Брусья параллельные	1
	Брусья разновысотные	1
	Конь гимнастический	2
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Рукоход	1
	Гимнастические палки	30
	Гантели наборные	4
	Стенка гимнастическая 2800x800	5
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	6
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	5/3
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Эстафетные палочки	2
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
	Лыжи	30 пар
	Ботинки	45 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
	Мячи футбольные	6
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	2
	Набор для бадминтона	2

Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды, места для хранения инвентаря

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	2
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	2
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	2
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	2
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	2
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	2
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	2
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	2
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	2
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	2
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	2
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	2
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной	2

	подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	
18	Коньковые лыжные ходы	2
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	2
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	2
22	Игры и эстафеты на лыжах.	2
23	Прохождение дистанции 3 км	2
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2
25	Подвижные игры на лыжах	2
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	2
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	2
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	2
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	2
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	2
33	Овладение мячом и противодействия	2
34	Отвлекающие приёмы	2