

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №2
имени полного кавалера ордена Славы Павла Федоровича Власова
села Солнечная Поляна городского округа Жигулевск Самарской
области**

«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Гущина Н.А. 24 августа 2022 г.	«Принято» на заседании Педагогического совета Протокол № 1 29 августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ ООШ № 2 _____ Телегина Е.В. Приказ № 33-од От 29 августа 2022
--	---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
Направление: спортивно-оздоровительное
5 - 9 класс**

Разработал: учитель Телегин Д.А.

Срок реализации –5 лет

г.Жигулевск, 2022 г.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «ОФП»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной

деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тема Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. *Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Спортивные игры

Тема 1. Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

Тема 2. Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью

подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

Тема 3. Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

3. Тематическое планирование

5 – 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов		
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 3 ч</i>				
1.	Упражнения в беге . Развитие скоростных качеств.	1		
2.	Строевые упражнения, повороты на месте, ускорения. Эстафеты.	1		
3.	Упражнения в беге. Подтягивание	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры : футбол - 8 ч</i>				
1.	Упражнения в беге. Технические приемы в футболе	1		
2.	ТБ, основные правила игры в футболе, техника ведения мяча.	1		
3.	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой)	2		
4.	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой). Техника удара с разбега	1		
5.	Техника ведения мяча. Передача мяча	1		
6.	Техника отбора мяча: перехват, выбивание.	1		
7.	Технические приемы в футболе. Удар внутренней стороной стопы	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 4 ч</i>				
1.	Прыжки через скакалку, подтягивание	2		
2.	Прыжки через скакалку, упражнение в висах	2		
<i>Раздел 4: Спортивные игры: волейбол - 9 ч</i>				
1.	Волейбол. Подводящие упражнения	1		
2.	Стойка игрока передача , мяча сверху	1		
3.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу	2		
4.	Перемещение в стойке, подвижные игры	1		
5.	Прием мяча снизу	1		

6.	Передача мяча, нижняя прямая подача	1		
7.	Специальные беговые упражнения	1		
8.	Нижняя прямая, боковая передача мяча	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры: баскетбол - 8 ч</i>				
1.	Правила игры в баскетбол	1		
2.	Техника передвижения и остановка прыжком	1		
3.	Передача мяча двумя руками	1		
4.	Бросок мяча одной рукой, передача от груди, плеча	1		
5.	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
6.	Игра в минибаскетбол	1		
7.	Техника передвижения и остановка	1		
8.	Броски в кольцо, эстафета с баскетбольными мячами	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика 2 - 2 ч</i>				
1.	Развитие скоростных качеств	1		
2.	Подвижные игры, челночный бег, подтягивание	1		

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов		
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 3 ч</i>				
1.	Упражнения в беге . Развитие скоростных качеств.	1		
2.	Строевые упражнения, повороты на месте, ускорения. Эстафеты.	1		
3.	Упражнения в беге. Подтягивание	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры : футбол - 7 ч</i>				
1.	Упражнения в беге. Технические приемы в футболе	1		
2.	ТБ, основные правила игры в футболе, техника ведения мяча.	1		
3.	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой)	1		
4.	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой). Техника удара с разбега	1		
5.	Техника ведения мяча. Передача мяча	1		
6.	Техника отбора мяча: перехват, выбивание.	1		
7.	Технические приемы в футболе. Удар внутренней стороной стопы	1		

<i>Раздел 3: Гимнастика - 3 ч</i>			
1.	Прыжки через скакалку, подтягивание	1	
2.	Прыжки через скакалку, упражнение в висах	2	
<i>Раздел 4: Спортивные игры: волейбол - 8 ч</i>			
1.	Волейбол. Подводящие упражнения	1	
2.	Стойка игрока передача , мяча сверху	1	
3.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу	1	
4.	Перемещение в стойке, подвижные игры	1	
5.	Прием мяча снизу	1	
6.	Передача мяча, нижняя прямая подача	1	
7.	Специальные беговые упражнения	1	
8.	Нижняя прямая, боковая передача мяча	1	
<i>Раздел 5: Спортивные игры: баскетбол - 9 ч</i>			
1.	Правила игры в баскетбол	1	
2.	Техника передвижения и остановка прыжком	2	
3.	Передача мяча двумя руками	1	
4.	Бросок мяча одной рукой, передача от груди, плеча	1	
5.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
6.	Игра в минибаскетбол	1	
7.	Техника передвижения и остановка	1	
8.	Броски в кольцо, эстафета с баскетбольными мячами	1	
<i>Раздел 6: Легкая атлетика 2 - 4 ч</i>			
1.	Развитие скоростных качеств	2	
2.	Подвижные игры, челночный бег, подтягивание	2	