

ГБОУ «Великолукская школа-интернат для детей, нуждающихся в социальной поддержке»

Рассмотрено на заседании МО <i>Фоминской</i> <i>цели</i> Протокол № <u>1</u> от « <i>17</i> » <i>августа</i> 20 <i>20</i> г.	Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <i>17</i> » <i>августа</i> 20 <i>20</i> г.	Утверждено директором Приказ № <u>129</u> « <i>07</i> » <i>сентября</i> 20 <i>20</i> г.
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности (офп)
для 5 класса

Количество часов в неделю – 1 час
Количество часов в год – 34 часа

Разработала учитель первой категории
по физической культуре
Маслакова З.А.

Г. Великие Луки
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 класса разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

- В условиях реализации ФГОС ООО содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

- СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г1726-р
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий и дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Здоровье человека зависит от многих факторов и один из них- физическое развитие. Развитие физических качеств начинается с раннего возраста, и школьный период жизни-самое благоприятное время для этого. В процессе физического воспитания в школе большое значение имеет внеклассная спортивно- массовая работа, одной из эффективных форм которой является кружок по общей физической подготовке.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся устойчивого мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения, творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Создание в школе кружка по ОФП предоставляет возможность обучающимся совершенствованию в избранном виде спорта, организации здорового досуга в соответствии с их интересами и желаниями.

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

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья.
 2. Формирование значимости высокого уровня здоровья, разносторонней физической подготовленности.
 3. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, к совершенствованию в выбранном виде спорта.
 4. Организация досуга учащихся в соответствии с их интересами и желаниями
- Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью занятий (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, спортивный инвентарь)

- содержание программы соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями)
- программа содержит многие разделы физического воспитания школьников, что позволяет в максимальной степени обеспечить необходимый объём двигательной активности учащихся.
- Средний возраст участников программы 10 – 12 лет
- срок реализации программы: 1 год. На первом этапе реализации (1 год обучения) планируется овладение школьниками основными двигательными действиями включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), 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.
- Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные
- Режим занятий: занятие продолжительностью 1 час, один раз в неделю.

II. Ожидаемые результаты обучения

Дети должны знать:	Дети должны уметь:
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, скорости, силы, выносливости.
Терминологию разучиваемых упражнений	Выполнять игровые упражнения для совершенствования технических приёмов
Направленность воздействий физических упражнений на организм	Участвовать в подвижных играх и игровых заданиях, приближённых к содержанию разучиваемых спортивных игр
Физические качества и общие правила их тестирования	Контролировать состояние организма при выполнении физических упражнений
Основы правильной техники по видам спорта	Демонстрировать физические способности (тестирование)
Причины травматизма на занятиях кружка и правила их предупреждения.	Соблюдать правила безопасности на занятиях

Профилактику травматизма и правила оказания доврачебной помощи	
--	--

Демонстрировать

Контрольные упражнения (5 класс)

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовле – творительно	Отлично	Хорошо	Удовле – творительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5 – 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,07 и меньше	1,08 – 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 – 6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин. с	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 – 9,59	10,00 и больше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше
Верхняя передача мяча, раз	10 и больше	9 -6	5 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Приём мяча двумя руками снизу, раз	7 и больше	6 -4	3 и меньше	7 и больше	6 - 4	3 и меньше
Нижняя прямая подача мяча (5 попыток), раз с 6 м	5	4	3	5	4	3

Контрольные тесты (5 класс)

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4 -6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и меньше	8,7 – 9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3 – 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163- 125	124 и меньше	179 и больше	178 - 135	134 и меньше
Прыжок через скакалку, количество рвз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивание, количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 -4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	15 - 10	9 и меньше	22 и больше	21- 12	11 и мень ше

III. Учебно- тематический план обучения

№ п/п	Тема	Общее количество часов
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта	1
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений	3
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища	2
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками	2
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека. Основные правила выполнения	1 -
6	Техника бега на короткие , средние, длинные дистанции, эстафетный, кроссовый бег, 6- минутный бег. Техника безопасности	3
7	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании	2
8	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные по упрощённым правилам	4
9	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	7
10	ОФП. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке. Техника безопасности	2
11	Гимнастика. Техника безопасности. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий, акробатические упражнения	4
12	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, «русская лапта». ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями	3
	Итого:	34

IV.Содержание программы дополнительного образования детей (по темам)

1.Введение. Техника безопасности на занятиях кружка ОФП

Лёгкая атлетика- королева спорта - 1 час

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- 3 часа.

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 — 2 часа.

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 — 2 час.

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- 1 час

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- 3 час.

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. Метание мяча- 2часа.

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

Практика: метание малого мяча в цель, на дальность.

8.Баскетбол- 4 часа.

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.

9. Волейбол- 7 час.

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

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

10 .ОФП- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.

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

11.Гимнастика- 4 час

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.

12. Подвижные игры- 3 часа

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

V. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Формы занятий:

Беседа, лекция- используется в теоретической части по всем темам программы.

Консультация- по всем темам программы для индивидуальной работы с учащимися.

Практикум- комплексы упражнений для развития физических способностей, технические приёмы в лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболе, футболе, волейболе.

Соревнования- кросс, ОФП, лыжные гонки, лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Игра- подвижные игры, учебно- тренировочные игры по баскетболу, футболу, волейболу.

Пионербол.

Конкурс- спортивные праздники, дни здоровья.

Приёмы и методы организации занятий:

Словесные, наглядные, репродуктивные, комбинированные.

Формы организации обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Дидактический материал: карточки с заданиями, таблицы, экспресс- тестирование, учебные пособия с рисунками этапов, выполнения упражнений, технических приёмов.

Техническое оснащение занятий: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, гимнастические скамейки, маты, перекладины, обручи, скакалки, кубики, флажки, секундомер, комплекты лыж, набор малых и больших мячей, набивные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки.

Формы подведения итогов:

на промежуточном этапе осваивания упражнений, технических приёмов- просмотр, обсуждение. На завершающем этапе темы- экспресс- тестирование по уровню физической подготовленности, соревнования.

По видам спорта: баскетбол, волейбол- учебно- тренировочные игры и соревнования.

VI. Материально-техническое обеспечение занятий по офп

Для проведения занятий по общей физической подготовке (офп) в школе-интернате существует спортивный зал, имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
3. Гимнастические стенки - 8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 4 шт.
5. Гимнастические маты - 18 шт.
6. Скакалки - 40 шт.
7. Мячи набивные (2 кг) – 6 шт.
8. Мячи баскетбольные – 12 шт.
9. Мячи для метания – 12 шт.

VII. Список использованной литературы.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- М.Я. Виленский«Физическая культура» 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.
- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.
- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.

