

Приложение
к основной образовательной программе
уровня основного общего образования
(ФГОС ООО)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Руководитель ШМО
Камарина С.Б. Каменская
Протокол № 6
от 18.06.2018

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МБОУ «СОШ №3
с углубленным изучением
отдельных предметов»
Протокол № 6
от 20.06.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3
с углубленным изучением
отдельных предметов»
Тюляева Е.Н. Тюляева
Приказ № 749-О
от 23.06.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ОФП»
ДЛЯ 6 КЛАССОВ**

(1 часа в неделю, всего – 32 часа)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развитие двигательных 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;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого - физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, необходимо направлять свою деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В содержание программного материала включены: развитие двигательных качеств учащихся средствами физических упражнений из разделов школьной программы, дополнительное изучение и освоение видов спорта, включённых в общеобразовательные программы по физической культуре.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Организационно – методические указания.

По заключению специалистов, объем двигательной активности школьника должен составлять от шести до девяти часов в неделю. В этом случае у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает сопротивляемость простудным заболеваниям. Уроки физической культуры лишь частично выполняют эту задачу, поэтому важным условием совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе являются организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности школьников. Цель мероприятий — обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении. Это отмечено в письме Министерства образования Российской Федерации от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки во время учебных занятий определяются с учетом возрастных особенностей и закономерностей изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным физиологическим ритмом.

Суммарная двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточна для покрытия биологической потребности ребенка в движении. В связи с этим необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности в свободное от учебных занятий время. Участие школьников в работе кружков и секций позволяет увеличить двигательную активность.

Знания: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.

Двигательные умения, навыки и способности:

Легкая атлетика. Высокий старт. Ускорения от 30 до 60 м. Бег 60 м. Челночный бег 6 х 10 м. Равномерный бег до 5-6 мин. Бег 1000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега и в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега, многоскоки,. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 – 10 м. Метание мяча 150 г. на дальность с 3 – 5 шагов разбега. Развитие двигательных качеств — быстроты (специальные беговые упражнения, ускорения, старт из различных положений), выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег с препятствиями, круговая тренировка), скоростно-силовых (специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, броски и толчки различных снарядов из различных положений).

Гимнастика. Комплексы утренней гимнастики без предметов, комплексы упражнений без предметов, с гимнастической палкой, со скакалкой, на гимнастической скамейке. Висы и упоры. — смешанные, согнувшись и прогнувшись; подтягивание из виса. Комбинации из изученных элементов. Упражнения в равновесии (на бревне) — ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Комбинации из изученных элементов. Акробатика — перекаты, кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, равновесия. Комбинации из изученных элементов. Опорные прыжки — вскок и в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота — 80—100 см). Развитие двигательных качеств — координации (ОРУ на месте и в движении, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с гимнастического мостика в длину и глубину, эстафеты и игры с использованием инвентаря и гимнастических элементов), силы (лазание по канату и гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах), скоростно-силовых (опорные прыжки, прыжки со скакалкой), гибкости (ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с предметами и в парах).

Спортивные игры. Баскетбол — стойка игрока, передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка в два шага и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте в высокой, средней и низкой стойке, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинации из освоенных элементов (передача, ловля, ведение, остановка, бросок). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола (3х3)

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ход, коньковый ход. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км. Подвижные игры и эстафеты Развитие двигательных качеств — выносливости.

Учебно – тематический план

№	Содержание материала	Количество часов
1.	Основы знаний	В ходе занятий.
2.	Лёгкая атлетика	6
3.	Спортивные игры (баскетбол)	12
4.	Гимнастика	8
5.	Лыжные гонки	7
	Итого:	32

3.6. Календарно-тематический план

№		Тема и содержание занятий	Требования к уровню подготовленности учащихся	Дата	
			учащиеся должны знать и уметь	план	факт
1	2	3	4	5	6
1	1ч	Правила т/безопасности на занятиях. Двигательные качества. Ускорения, метание, прыжки в длину, бег до 4 мин. Тестирование.	Т/безоп. на занятиях. Уметь выполнять метание, прыжки в длину	8.09	
2	1ч	Ускорения, метание, прыжки в длину, бег до 5 мин. Тестирование.	Уметь выполнять метание, прыжки в длину	15	
3	1ч	Ускорения, метание, прыжки в длину, бег до 6 мин. Тестирование.	Уметь выполнять метание, прыжки в длину	22	
4	1ч	Правила баскетбола. Ловля, передача, ведение мяча. Учебная игра. Физическая подготовка.	Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять передачу и ведение мяча.	29	
5	1ч	Правила баскетбола. Ловля, передача, ведение мяча. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь играть в баскетбол по правилам, правильно выполнять технические приёмы.	6.10	
6	1ч	Передачи, ведение мяча, бросок. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	13	
7	1ч	Передачи, ведение мяча, бросок. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	20	
8	1ч	Ведение, бросок. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы.	10.11	
9	1ч	Ведение, бросок. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять	17	

			технические приёмы в передвижении и остановках.		
10	1ч	Виды спортивной гимнастики. Акробатика, опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики и опорный прыжок.	24	
11	1ч	Виды спортивной гимнастики. Акробатика, опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики и опорный прыжок.	1.12	
12	1ч	Виды спортивной гимнастики. Акробатика, опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики и опорный прыжок.	8	
13	1ч	Акробатика, перекладина низкая, упражнения на бревне. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики, на перекладине и бревне.	15	
14	1ч	Акробатика, перекладина низкая, упражнения на бревне. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики, на перекладине и бревне.	22	
15	1ч	Акробатика, перекладина низкая, упражнения на бревне. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики, на перекладине и бревне.	12.01	
16	1ч	Акробатика, упражнения со скакалкой, полоса препятствий.	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики, на перекладине и бревне.	19.01	
17	1ч	Полоса препятствий. Учебная игра	Уметь правильно выполнять технические элементы акробатики, на перекладине и бревне.	26	
18	1ч	Правила, виды лыжного спорта. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	2.02	
19	1ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный и одновременный	9.02	

			двухшажный ход.		
20	1ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.	16.02	
21	1ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём, спуск. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.	23	
22	1ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём, спуск. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.	2.03	
23	1ч	Коньковый ход. Повороты и торможение при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь правильно выполнять коньковый ход.	9	
24	1ч	Коньковый ход. Повороты и торможение при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь правильно выполнять коньковый ход.	16	
25	1ч	Коньковый ход. Повороты и торможение при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь правильно выполнять коньковый ход.	6.04	
26	1ч	Передачи, ведение мяча, бросок. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	13	
27	1ч	Штрафной бросок. Броски мяча в движении. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.	20	
28	1ч	Штрафной бросок. Броски мяча в движении. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении, играть в баскетбол по правилам.	27	
29	1ч	Ведение мяча, броски мяча с места и в движении. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	4.05	
30	1ч	Ведение мяча, броски мяча с места и в движении. Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	11	
31	1ч	Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно	18	

			выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.		
32	1ч	Учебная игра. Физическая подготовка.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	25.05	

ЛИТЕРАТУРА.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук Г.Б.Мейксон. Министерство образования Российской Федерации. 1996 год.
2. «Методика преподавания гимнастики в школе». П.К.Петров. «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 1999 г.
3. «Новые технологии физического воспитания школьников». В.Г.Чайцев, И.В.Пронина. АРКТИ. 2007 г.
4. Учебник тренера по лёгкой атлетике. Л.С.Хоменков. «Физическая культура и спорт». 1982 г.