

Приложение 1.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №64 Красноармейского района Волгограда»

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 64

И.А. Бунина  
«31» 08 2022 г.

Смотрено МО школы  
уток № 1

«30» 08 2022 г.  
Проводитель МО  
И.А. Бунина  
(Ф.И.О.)



Программа внеурочной деятельности  
учебный модуль  
«Общая физическая подготовка»

\_\_\_\_\_ (наименование учебного предмета (курса, модуля); курса внеурочной деятельности)

\_\_\_\_\_ (уровень общего образования (НО, ОО, СОО))

2022-2023  
\_\_\_\_\_ (срок реализации программы)

Оставлена на основе \_\_\_\_\_ (наименование ФГОС соответствующего уровня общего образования; примерной рабочей программы))

Разработчик(и)/составитель (и) программы Бобышева В.П., учитель физической культуры  
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Волгоград

2022 год

## Пояснительная записка

Тематическое планирование кружка составлено на основе программы А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2020 год. Программы В.И. Лях «Физическая культура 1 – 11 классы» М., «Просвещение» 2020г. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 часа в неделю). Возрастной состав учащихся -10 –12лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в

зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляю на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

#### **Планируемые результаты учащихся:**

**Учащиеся будут знать:** - особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

#### **Учащиеся будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## Содержание

№	Раздел	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль  Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
3.	Гимнастика	3
4.	Лёгкая атлетика	6
5.	Кроссовая подготовка	3
6.	Волейбол	8
7.	Футбол	4
8.	Баскетбол	8
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## Планирование ОФП

Наименование темы	Дата
<b>1. Физическая культура и спорт - 1ч</b>	
<b>2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь - 1ч</b>	
<b>3. Гимнастика. – 3 ч</b>	
1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов	
2. Акробатические упражнения	
3. Преодоление полосы препятствий	
<b>4. Лёгкая атлетика. -6ч</b>	
1. Челночный бег. Бег на короткие дистанции	
2. Эстафетный бег	
3. Прыжки в длину с места	
4. Прыжки в длину с места	
5. Метание мяча в цель, на дальность	
6. Метание мяча в цель, на дальность	
<b>5. Кроссовая подготовка – 3ч.</b>	
1. Бег на средние дистанции	
2. Равномерный бег до 15 мин.	
3. Равномерный бег до 15 мин.	
<b>6. Волейбол. – 8ч.</b>	
1. Перемещение из стойки Передача мяча сверху двумя руками	
2. Приём мяча снизу двумя руками	
3. Верхний приём мяча	
4. Нижняя прямая подача	
5. Нижняя прямая подача	
6. Тактические действия в нападении, в защите	
7. Тактические действия в защите, в нападении	
8. Учебные игры	
<b>7. Футбол.- 4ч.</b>	
1. Остановки мяча. Удары на точность, силу, дальность	
2. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков	
3. Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Судейская практика	
4. Групповые и командные действия	
<b>8. Баскетбол. – 8ч.</b>	
1. Правила игры. Перемещения	
2. Остановка шагом и прыжком, повороты на месте.	
3. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	
4. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	

5. Ведение мяча	
6. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	
7. Штрафной бросок, выбор места.	
8.. Перехват, вырывание, забивание мяча	