

## **Аннотация к программе внеурочной деятельности кружка «ОФП»**

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

**Направленность программы** является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа предназначена для реализации в группах 7-8 классах.

**Цель:** формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- 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;
- Формирование навыков правильной осанки;
- Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

### **Методы работы**

- Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

### **Формы внеурочной деятельности**

- Пропаганда здорового образа жизни
- Упражнения на развитие гибкости.
- Подвижные игры на развитие сплоченности.
- Спортивные игры.

Частное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд»  
г. Орска Оренбургской области»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
ЧОУ «СОШ «Рекорд»  
г. Орска Оренбургской  
области»  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2018 г.

Согласовано  
Заместитель по НМР  
ЧОУ «СОШ «Рекорд»  
г. Орска Оренбургской  
области»  
Ишкина - Е.Л.Ишкина  
« 28 » 08 2018 г.

Утверждаю  
Директор ЧОУ «СОШ  
«Рекорд» г. Орска  
Оренбургской области»  
В.И.Измайлова  
Приказ № 3/1  
« 30 » 08 2018 г.



Программа  
внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)

**«ОФП 7-8 кл.»**

7-8 классы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОФП для обучающихся 7-8 классов, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Занятие ОФП в 7-8 классах направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

**Цель программы** – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи** –

формирование знаний об основах физкультурной деятельности, совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности, расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

**Должны знать** (1-й год обучения):

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Должны уметь** (1-й год обучения):

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Ожидаемые результаты** (1-й год обучения):

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

# Содержание учебного материала занятий ОФП

## в 7-8 классах

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

**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; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

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

**Легкая атлетика:** бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Лыжные гонки:** Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем пероворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

### Годовой план график

Наименование тем	Количество часов
Основы знаний.	4
Гимнастика.	12
Легкая атлетика.	12
Лыжные гонки.	12
Спортивные игры.	28
всего	68

# Календарно – тематический план

для учащихся 7-8 классов.

№ урока		Тема занятия	Дата
	по теме		
		<i>Раздел “Легкая атлетика”</i>	<i>4 часа.</i>
1.	1.	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	
2.	1.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	
3.	2.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	
4.	3.	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м ( <b>контр.</b> )	
5.	4.	ОРУ. СБУ Метание м/м ( <b>контр.</b> ), кроссовая подготовка.	
		<i>Раздел “Гимнастика”</i>	<i>12 часов</i>
6.	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	
7.	1	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	
8.	2	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс ( <b>контр.</b> ). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	
9.	3	ОРУ. Вис на согнутых руках ( <b>контр.</b> ). Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	

10.	4	ОРУ.Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование комбинации на    брусьях, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	
11.	5	ОРУ.Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.	
12.	6	ОРУ. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений на    брусьях, упражнения в равновесии.	
13.	7	ОРУ.Отжимание ( <b>контр.</b> ), висы и упоры, совершенствование упражнений на    брусьях, упражнения на бревне.	
14.	8	ОРУ.Упражнений на    брусьях , упражнения в равновесии , висы и упоры.	
15.	9	ОРУ.Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость ( <b>контр.</b> ).	
16.	10	ОРУ в парах.Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.	
17.	11	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	
18.	12	ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах	
		<b>Раздел “Спортивные игры”</b>	<b>5 часов.</b>
19.	1.	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	
20.	2.	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	
21.	3.	ОРУ.Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку ( <b>контр.</b> ).	
22.	4.	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча	
23.	5.	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	
		<b>Раздел “Лыжная подготовка”</b>	<b>12 часов.</b>



24.	1	ТБ на занятиях. Зимнии виды спорта. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила проведения соревнований.	
25.	1	Прохождение дистанции. Лыжные ходы.	
26. 27	2\3	Прохождение дистанции 1 км Совершенствование торможения, поворотов, подъемов, спусков.	
28.29	4\5	Прохождение дистанции, совершенствование одновременного одношажного хода.	
30. 31	6\7	Прохождение дистанции, спуски и торможения, повороты и подъемы	
32.33	8\9	Прохождение дистанции на время ( <b>контр.</b> ) Коньковый ход.	
34.35	10\11	Прохождение дистанции, совершенствование бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Соверш. конькового хода.	
36.	12	Прохождение дистанции, совершенствование изученных ходов. Эстафета.	
		<i><b>Раздел “Спортивные игры”</b></i>	
		<i><b>23 часа.</b></i>	
37.	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание ( <b>контр</b> )	
38.	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	
39.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	
40.	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание ( <b>контр.</b> )	
41.	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	
42.	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).	
43.	7	Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).	
44.	8	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	
45.	9	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	

46.	10	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)	
47.	11	ОРУ. Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	
48.	12	О.Р.У. «Русская лапта»	
49.	13	О.Р.У. «Русская лапта»	
50.	14	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски ( <b>контр.</b> )	
51.	15	ОРУ . Броски в движении- ( <b>контр.</b> )	
52.	16	ОРУ. Игра в баскетбол.	
53.	17	ОРУ. Передачи волейбольные ( <b>контр.</b> )	
54.	18	ОРУ. Подачи в волейболе ( <b>контр.</b> )	
55.	19	ОРУ. Игра в пионербол.	
56.	20	ОРУ. Игра в волейбол.	
57.	21	ОРУ. Футбольные удары ( <b>контр.</b> )	
58.	22	ОРУ. Игра в футбол.	
59.	23	ОРУ. Игра в футбол.	
		<b>Раздел “Легкая атлетика”</b> <b>8 часов.</b>	
60.	1	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	
61.	1	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф. палочки	
62.	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	
63.	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м ( <b>контр.</b> ), силовая подготовка.	

<b>64.</b>	4	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку ( <b>контр.</b> ).	
<b>65.</b>	5	ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов ( <b>контр.</b> ).	
<b>66.</b>	6	ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м ( <b>контр.</b> ).	
<b>67.</b>	7	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м ( <b>контр.</b> ). Совершенствование легкоатлетических упражнений.	
<b>68.</b>	8	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м ( <b>контр.</b> ).	