

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Т.А. Исакова

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР

 А.М. Чигирина

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«29» августа 2024 г.



Программа внеурочной деятельности

«ОФП и спортивные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 5

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Черганова Т.И., учитель
физической культуры

Бугуруслан 2024 год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «ОФП и спортивные игры» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31 мая 2021 г. № 287;
- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций /под ред. М.Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021.

Цель программы направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы ЗОЖ и безопасной жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Сроки освоения программы: 1 год, где могут заниматься дети 11-13 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

Актуальность программы «ОФП и спортивные игры» в том, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни все более актуальной. Занятия в спортивно-оздоровительном кружке имеют большое оздоровительное значение. При выполнении заданий обучающихся требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Занятия являются одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Они создают условия улучшить свою физическую подготовленность и помогают определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Данная программа ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, также способствует укреплению здоровья, воспитанию интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Формы занятий:

- формы аудиторных занятий: учебное занятие, эстафеты, игры;
- формы внеаудиторных занятий: соревнования.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «ОФП и спортивные игры» направлена на ознакомление, обучение и совершенствование технических приёмов в спортивных играх: баскетбол, волейбол, мини-футбол, русская лапта. В занятия включаются подвижные игры и упражнения на общую физическую подготовку (ОФП). Общая физическая подготовка также проводится отдельными видами занятий, в которые входят легкоатлетические виды упражнений, стационарный и круговой виды тренировки. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ) в начале разделов программы.

Общая физическая подготовка.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования осанки. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 6 минут, бег 100-300 м. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища. Прыжки с поворотом с поворотами, с места, со скакалкой, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Русская лапта.

История возникновения лапты. Правила игры в русскую лапту. Ловля мяча одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Передача мяча в движении. Удары по мячу битой. Передвижения игроков по площадке. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Выполнение осаливания, переосаливания, самоосаливание. Двухсторонняя игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

Баскетбол.

Правила на соревнованиях в баскетбол. Ознакомление с техникой и тактикой в баскетболе. Разновидности ведения мяча на месте и в движении, правой и левой рукой. Выполнение ведения с двумя мячами одновременно. Разновидности перемещение баскетболиста с изменением направления и скорости движения. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передача мяча в движении: в парах, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игры в мини – баскетбол и в баскетбол с основными правилами

Волейбол.

Правила на соревнованиях в волейбол. Ознакомление с техникой и тактикой игры в волейбол. Виды перемещения волейболиста. Верхняя передача и нижняя передача мяча на месте над собой, в парах и в игре. Отработка подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Выполнение приёма мяча сверху и снизу. Индивидуальные перемещения защитника. Двусторонняя игра в мини – волейбол. Размещение волейболиста на площадке.

Мини-футбол.

Правила соревнований в мини-футбол. Значение карточек. Тактика нападения и защиты в мини-футболе. Передвижение игрока шагом, бегом, скрестным и приставным шагом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком по прямой и дуге. Игра в мини – футбол.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные:

- личностные качества ребенка: трудолюбие, добросовестность, целеустремленность, самостоятельность, уважение к национальной культуре;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- умение обучающихся взаимодействовать и работать в коллективе, паре;
- развитие физических данных (координация, быстрота, сила и выносливость);
- оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- о правилах безопасного поведения во время коллективных и спортивных игр, эстафет;
- способы ведения, передачи, броска баскетбольного мяча в щит, в кольцо;
- виды подачи, передачи и приема волейбольного мяча через сетку;
- правила игр в волейбол, мини футбол, мини баскетбол, русскую лапту.

В результате освоения программы обучающийся будет уметь:

- демонстрировать элементы и простейшие технические действия игр в футбол, русскую лапту, баскетбол и волейбол;
- демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать места занятий подвижными играми с мячом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
1.	Общая физическая подготовка	4
2.	Русская лапта	6
3.	Волейбол	10
4.	Баскетбол	10
5.	Мини-футбол	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			5а кл.	5б кл.
ОФП – 2 ч.				
1	ТБ на занятиях по внеурочной деятельности. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300-500м, ускорения, эстафета 4×50м.	1		
2	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки со скакалкой.	1		
Русская лапта – 6 ч.				
3	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	1		
4	Правила игры в русскую лапту.	1		
5	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	1		
6	Подача, ловля мяча. Удары мяча битой сверху.	1		
7	Действие игроков в нападении и защите.	1		
8	Учебная игра в лапту.	1		
Мини-футбол – 4 ч.				
9	Стойки, перемещения игрока-футболиста.	1		
10	Остановка, ведение футбольного мяча на месте и в движении.	1		
11	Удары по мячу. Эстафеты с элементами футбола.	1		
12	Передачи мяча (пас). Мини-футбол.	1		
ОФП – 2 ч.				
13	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1		
14	Бег с преодолением препятствий. Станционный метод тренировки.	1		
Баскетбол – 10 ч.				
15	Техника безопасности на занятиях. Перемещения и остановки игрока. Упражнения на совершенствование навыков владения баскетбольным мячом.	1		
16	Ловля и передача баскетбольного мяча различными способами. Игра «Охотники и утки».	1		
17	Перемещения и остановки игрока-баскетболиста. Ловля и передача мяча. Игра «Выбивалы».	1		
18	Передача, ловля мяча, броски в б/корзину. Игры: «Мяч капитану».	1		
19	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Выбивалы в тройках».	1		
20	Передачи мяча в движении. Игра «10 передач».	1		
21	Ведение мяча на месте и передачи. Игра «10 бросков».	1		
22	Броски мяча в б/корзину ранее изученными способам. Игра «Стритбол».	1		
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
24	Игра «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1		
Волейбол – 10 ч.				
25	Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения игрока на волейбольной площадке. Упражнения с волейбольным мячом; прыжки на скакалке.	1		
26	Комплекс упражнений для рук. Перебрасывание мяча партнёру в парах, в тройках; ловля на месте и в движении низколетящего и	1		

	высоколетающего мяча.			
27	Подводящие упражнения к верхним передачам волейбольного мяча, и выполнение передач в парах.	1		
28	Подводящие упражнения к нижним передачам волейбольного мяча, и выполнение передач в парах.	1		
29	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Горячий мяч».	1		
30	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Собачка».	1		
31	Нижняя передача перед собой и партнёру. Игра «Горячий мяч» (через волейбольную сетку).	1		
32	Верхняя и нижняя передачи в парах в парах и через волейбольную сетку.	1		
33	Специальные упражнения игрока-волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1		
34	Учебная игра в волейбол.	1		