


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

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 / Т.А. Исаева/

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


по ВР

 А.И. Логинова

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«30» августа 2024г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«ОФП и спортивные игры»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 7

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Садыкова Марина Алексеевна,

учитель физической культуры,

МАОУ «Гимназия №1»

первой квалификационной категории

Бугуруслан 2024 год

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе:

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

**Цель** сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством развитие физических качеств и обучению разнообразным комплексам, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Задачи:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора школьников.
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Сроки освоения программы:** 1 год, где могут заниматься дети 13-14 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

**Актуальность** программы «ОФП» 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» 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.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Упражнения для формирования осанки. Ходьба на носках, пятках, 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 места, со скакалкой, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель,

#### **Физическая культура человека.**

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Легкая атлетика.**

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

#### **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. Двухсторонняя 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.

#### **Лыжи.**

Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

**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.	Легкая атлетика	4
2.	Русская лапта	4
3.	Мини-футбол	4
4.	ОФП	2
5.	Лыжи	4
6.	Баскетбол	6
7.	Волейбол	10
	Итого:	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			7а кл.	7б кл.
<b>Легкая атлетика– 4ч.</b>				
1	ТБ на занятиях по внеурочной деятельности. Гигиена. Бег на короткие дистанции.	1		
2	Прыжки в длину с разбега.	1		
3	Метание гранаты в цель на дальность .			
4	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.			
<b>Русская лапта – 4 ч.</b>				
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. Действие игроков в нападении и защите. Учебная игра в лапту.	1		
<b>Мини-футбол – 4 ч.</b>				
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		
<b>ОФП – 2 ч.</b>				
13	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1		
14	Бег с преодолением препятствий. Станционный метод тренировки.	1		
<b>Лыжи–4 ч.</b>				
15	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1		
16	Сочетание лыжных ходов.	1		
17	Основные элементы тактики лыжных гонок.	1		
18	Лыжная гонка 3 км.	1		
<b>Баскетбол-6 ч.</b>				
19	Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Перемещения и остановки игрока. Упражнения на совершенствование навыков владения баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Стритбол».	1		
20	Ведение мяча на месте и передачи. Игра «Мини-баскетбол».	1		
21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Стритбол».	1		
22	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1		
23	Игра «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1		
24	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Волейбол – 10 ч.</b>				
25	Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения игрока на волейбольной площадке. Упражнения с волейбольным мячом;	1		

	прыжки на скакалке.			
26	Комплекс упражнений для рук. Перебрасывание мяча партнёру в парах, в тройках; ловля на месте и в движении низколетящего и высоколетящего мяча.	1		
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 «Пионербол».	1		
30	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		
31	Нижняя передача перед собой и партнёру. Игра «Пионербол» (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		