

**Программа внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивного направления  
«Общая физическая подготовка »  
8-9 классы**

## **Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:**

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (приложение 2)

## **Раздел 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.**

### **Техника безопасности во время занятий ОФП**

Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

#### **Лёгкая атлетика**

Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100м. Бег по пересечённой местности

#### **Футбол**

Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода. Ведение и обводка. Отбор мяча. Финты. Выбивания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.

#### **Баскетбол**

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Броски мяча в кольцо после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебно-тренировочная игра.

#### **Подвижные игры с мячом**

Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте. Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

#### **Баскетбол**

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.

Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.

Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра

Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.

### **Футбол**

Удары по мячу. Тренировочная игра 1

Удары по мячу. Тренировочная игра 2

Игра вратаря. Игра.

План самостоятельных занятий на лето.

## **Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	6	1	5
4.	Подвижные игры с мячом	4	1	3
5.	Спортивные игры: Футбол Баскетбол	10	1	9
		13	1	12
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>7.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

**Литература**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

## Приложение 2

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет**

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет**

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	10