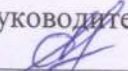


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 28.08.2020  
Руководитель МО  
 И.В.Негрева

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МС  
 И.Ш.Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
№ 203-0 от 31.08.2020

Директор  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
 И.В.Котова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Общая физическая подготовка»  
УМК А.П.Матвеева**

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### 4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.



Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

#### 5. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

#### 6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

#### 7. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

#### 8. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в



нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

#### 9. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

#### 10. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

#### 11. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

#### 12. Контрольные испытания, соревнования

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.



### 3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Дата  |      | Название раздела | Тема урока   | Примечание |
|---------|-------|------|------------------|--|------------|
|         | План  | Факт |                  |  |            |
| 1.      | 02.09 |      |                  | Вводный инструктаж по ТБ. Обучение технике спринтерского бега.                                   |            |
| 2.      | 09.09 |      |                  | Обучение технике длительного бега. Игра «кто быстрее»  |            |
| 3.      | 16.09 |      |                  | Спринт 30 м 60 м. на результат. Развитие выносливости.   | зачет      |
| 4.      | 23.09 |      |                  | Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину.                             |            |
| 5.      | 30.09 |      |                  | Спринт 40 м.-стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. «Встречная эстафета»          |            |
| 6.      | 07.10 |      |                  | Обучение технике метания на дальность с трех шагов разбега. Бег 1000 м. Скакалка                 | зачет      |
| 7.      | 14.10 |      |                  | Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с предметами. Подвижные игры. Скакалка |            |
| 8.      | 21.10 |      |                  | Эстафета 4x60 м. Прыжки в длину с разбега. Скакалка. Подвижные игры.                             |            |
| 9.      | 11.11 |      |                  | ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения ОРУ. Подтягивание в висе Игра «Мяч по кругу»      |            |
| 10.     | 18.11 |      |                  | Поднимание прямых ног в висе Подвижные игры на развитие выносливости.                            |            |
| 11.     | 25.11 |      |                  | ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках  |            |
| 12.     | 02.12 |      |                  | Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры   |            |

|     |       |  |  |   |       |
|-----|-------|--|--|---|-------|
| 13. | 09.12 |  |  | Подтягивание в висе.<br>Кувырок вперед, назад и стойка на лопатках.   |       |
| 14. | 16.12 |  |  | Комбинация на акробатике.<br>Поднимание прямых ног в висе.  |       |
| 15. | 23.12 |  |  | Равновесие на одной. Стойка на лопатках, подвижные игры.  |       |
| 16. | 13.01 |  |  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки<br>Игры –эстафета. Имитация техник перемещения лыжных ходов. |       |
| 17. | 20.01 |  |  | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.  |       |
| 18. | 27.01 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Повторить технику спуска в средней стойке.   |       |
| 19. | 03.02 |  |  | Закрепление подъёма ёлочкой на склон. Катание с горки   | зачет |
| 20. | 10.02 |  |  | Катание с горки<br>Совершенствование техники изученных ходов  |       |
| 21. | 17.02 |  |  | Совершенствование техники изученных ходов   |       |
| 22. | 24.02 |  |  | Инструктаж по ТБ<br>Подвижные игры..<br>Подвижные игры с б/б мячом.   |       |
| 23. | 03.03 |  |  | Подвижные игры с б/б мячом. Развитие скоростной выносливости.   |       |
| 24. | 10.03 |  |  | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры с б/б мячом.   |       |
| 25. | 17.03 |  |  | Эстафеты с этапом до 120м.  |       |
| 26. | 24.03 |  |  | Подвижные игры.   |       |



|     |       |  |  |   |       |
|-----|-------|--|--|---|-------|
| 27. | 31.03 |  |  | Подвижные игры.   |       |
| 28. | 07.04 |  |  | Челночный бег. Подвижные игры.                                      |       |
| 29. | 14.04 |  |  | Челночный бег. Эстафета с мячами. Подвижные игры.                   | зачет |
| 30. | 21.04 |  |  | Метание малого мяча из положения стоя                               | зачет |
| 31. | 28.04 |  |  | Равномерный бег. Прыжки через скакалку.                             |       |
| 32. | 05.05 |  |  | Равномерный бег. Кросс с преодолением препятствий<br>Подвижные игры |       |
| 33. | 12.05 |  |  | Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м. Полоса препятствий         | зачет |
| 34. | 19.05 |  |  | Много скоки, прыжки в длину Эстафета 4x30м<br>Подвижные игры        |       |
| 35. | 26.05 |  |  | Итоговое занятие Эстафета 4x60 м Подвижные игры                     |       |