

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина»  
города Смоленска

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
на заседании МО учителей ИЗО, музыки и физической культуры Протокол № 5 от 20.05.2022 Руководитель МО _____ Лосикова И.И.	Зам. директора _____ Л.А. Антонова « 28 » 06 2022г.	Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина» _____ Т.М. Фролова Приказ от 29.06.2022 № 169-ОД

**Дополнительная образовательная программа**

По спортивно-оздоровительному направлению «ОФП»  
возраст детей 14-15  
класс 8  
количество часов в неделю 1, всего 34

на 2022/2023 учебный год

Составила:  
Кузьмина Л.В.

г. Смоленск

# **Программа дополнительного образования по физической культуре кружок « ОФП» для учащихся 8 классов. 34 часа в год.**

**Цель** программы является формирование у учащихся 8 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 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.

## **I**

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## II

### Содержание программы

**Гимнастика. Строевые упражнения.** Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из вися, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

*Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

*Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Спортивные игры.**

*Волейбол.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол.* Правила игры. 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 корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### III.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ. (34ч.)

разделы	Кол-во час.	темы	Дата, примечания
Лёгкая атлетика 5ч.	1	Инструктаж по охране труда	
	1	Бег средней интенсивности	
	1	Бег 30, 60м	
	1	Бег 1000м	
	1	Метание малого мяча с места, с разбега.	
Баскетбол 4ч.	1	История баскетбола, основные правила игры. Техника безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	
	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	

		стойках на месте, в движении	
	1	Учебные игры	
Гимнастика 7ч	1	Инструктаж по охране труда Акробатические упражнения ( кувырки, стойки, перекаты, мосты)	
	1	Комбинации, из ранее изученных упражнений.	
	1	Подтягивания.	
	1	Поднимание ног в висе.	
	1	Упражнения на брусьях.	
	1	Упражнения на перекладине.	
	1	Опорный прыжок. Подбор разбега.	
волейбол 10ч.	1	Инструктаж по охране труда.	
	1	Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек в волейболе.	
	1	передача мяча двумя руками сверху.	
	1	передача мяча двумя руками снизу	
	1	передача мяча после перемещения вперёд	
	1	передача мяча через сетку	
	1	Верхняя прямая подача мяча	
	1	Нижняя прямая подача мяча	
	1	Боковая подача	
	1	Учебные игры,	
лёгкая атлетика 8 часов	1	Инструктаж по охране труда.	
	1	ОФП	
	1	Прыжки в высоту: подбор разбега.	
	1	Кроссовая подготовка.	
	1	Бег на средние дистанции	
	1	Бег 30 .60м	
	1	Бег 300м	
	1	Прыжки в длину с разбега	
	1	Метание малого мяча на дальность	