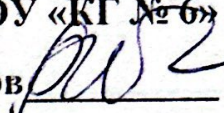


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кизлярская гимназия №6 им. А.С. Пушкина»
городского округа «город Кизляр»**

Утверждаю:

Директор МКОУ «КГ №6»

И.А. Аскеров 

«10» 09 2023- 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Прикладная физическая подготовка»**

Срок реализации - 3 года

Возрастной диапазон начала освоения программы – 11-16 лет.

Направленность: Оздоровительно- физическое.

Форма организации образовательного процесса - групповая, индивидуальная.

Пояснительная записка.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе. Программа и методические рекомендации к ней удачно сочетаются. В них просматриваются такие принципы, как последовательность, непрерывность, постепенное усложнение материала, учитывающие индивидуальные возрастно-половые особенности школьников в психолого-педагогическом аспекте, направленные на повышение двигательной подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Раздел	Тема занятия
1	Введение.	Техника безопасности на занятиях. Планирование тренировок.
2	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции.
3		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
4		Ускорения, бег по повороту, финиширование.
5		Бег на время, дистанции 30, 60 м.
6		Бег на время, дистанция 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.
7		Бег по пересечённой местности. С/и: футбол.
8	Футбол.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
9		Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
10		Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
11	Баскетбол.	Перемещения и остановки. Учебная игра.
12		Ловля и передача мяча. Учебная игра.
13		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
14		Учебно-тренировочная игра.
15	Волейбол.	Приём мяча. Передача мяча.
16		Приём мяча. Передача мяча.
17		Подача мяча.
18		Подача мяча.
19		Нападающий удар. Блокирование мяча.
20		Нападающий удар. Блокирование мяча.
21		Учебно-тренировочная игра.
22		Учебно-тренировочная игра.
23	Баскетбол.	Ведение мяча правой и левой рукой.

24		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
25		Броски мяча в кольцо.
26		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
27		Овладение мячом и противодействия.
28		Овладение мячом и противодействия.
29		Отвлекающие приёмы.
30		Отвлекающие приёмы.

31	Баскетбол.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
32		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
33		Групповые тактические действия в нападении и защите.
34		Групповые тактические действия в нападении и защите.
35		Командные тактические действия в нападении и защите.
36		Командные тактические действия в нападении и защите.
37		Двусторонняя игра.
38		Двусторонняя игра.
39	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции.
40		Бег на короткие дистанции.
41		Бег на длинные дистанции.
42		Бег на длинные дистанции.

43		Бег по пересечённой местности.
44		Бег по пересечённой местности.
45		С/и: «Футбол». Бег на средние дистанции.
46		С/и: «Футбол». Бег на средние дистанции.
47	Футбол.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
48		Удары по мячу. Тренировочная игра.
49		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
50		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
51		Тактика нападения.
52		Тактика защиты.
53		Сдача тестов по ОФП.
54		Сдача тестов по ОФП.
55	Итоговое занятие.	Подведение итогов.