

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
/Е.Д. Малясова/

29.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа №81»
/Н.В. Кравцевич/
приказ № 236 от 30.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**(внеурочная деятельность по обеспечению безопасности жизни и
здоровья обучающихся)
5-7 классы**

Программа внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса в соответствии с образовательной программой основного общего образования МБУ «Школа №81».

Программа «ОФП» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич и в соответствии с требованиями ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897).

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 34 часа (1 часа в неделю) и предназначена для учащихся 5 классов общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты на текущий год.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль над техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Основное содержание:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ОФП», 5 кл. (1 час в неделю)

Тема занятия		Кол-во часов		
		теория	Практика	Всего
1	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом	1		1
Легкая атлетика				
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.		1	1
3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона		1	1
4	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.		1	1
5	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.		1	1
6	Бег на средние дистанции 300-500 м.		1	1
7	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.		1	1
8	Эстафетный бег. Кросс 1000м.		1	1
9	Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.		1	1

10	Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).		1	1
11	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки		1	1
12	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.		1	1
13	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.		1	1
Волейбол				
14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно– тренировочная игра в волейбол.		1	1
15	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		1	1
16	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1	1
17	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	1
Лыжная подготовка				
18	Классические лыжные ходы.		1	1
19	Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.		1	1
20	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.		1	1
21	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.		1	1
22	Гонка на лыжах классическим стилем 500м. Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.		1	1
23	Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км. Повороты на лыжах переступанием в движении. Подвижные игры, эстафеты на лыжах		1	1
Баскетбол				
24	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте. Игра в мини – баскетбол.		1	1
25	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини – баскетбол.		1	1
26	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини – баскетбол.		1	1
27	Теория. Правила соревнований. Жесты судей. Штрафной бросок. Защитные действия 1Х1. Игра в мини- баскетбол.		1	1
Гимнастика				

28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.		1	1
29	. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		1	1
30	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.		1	1
31	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		1	1
32	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении		1	1
33	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами.		1	1
34	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами		1	1
35	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма.		1	1