

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Ртищево Саратовской области»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Вернигорова Н.С./ _____ Протокол от 28.08.2023 г. №	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР МОУ СОШ 5 _Брыцина О.Е./ _____ 29.08. 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ № 5 _____/ Рощина И.В./ ФИО Приказ от 31.08 .2023г. № 245-О
--	--	--

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка» (ОФП) 5 класс
учителя физической культуры
Анашкиной Ольги Михайловны

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 30 августа 2023г. № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 класса разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

В условиях реализации ФГОС НОО содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
- Концепции модернизации Российского образования;

Место программы в учебно-воспитательном процессе.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием общефизических упражнений.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**: укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег;

общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при

переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности составлена для обучающихся классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Сроки реализации программы 1 год.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки

волейболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность. С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки

Содержание курса:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Раздел 1.легкая атлетика	7
2.	Раздел 2 баскетбол	6
3.	Раздел 3.Гимнастика	15
4	Раздел 4. Волейбол	6
	Итого	34

Календарно-тематический план

№	Название темы	Кол - -во часо в	Оборудов а- ние	план	фак т
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ).	1	Спортивн ая площадка ,беговая дорожка, свисток	07.0 9	
2.	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1	Спортивн ая площадка , беговая дорожка	14.0 9	
3.	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1	Спорт. пло- щадка,бег .дорожка.	21.0 9	
4.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивн ая площадка , бег. дорожка	28.0 9	

5.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	05.10	
6.	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1	Спортзал, рулетка, секундомер	12.10	
7.	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал, рулетка, беговая дорожка.	19.10	
8.	ОРУ. Правила игры «Баскетбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Игра в Баскетбол	1	Спортзал, свисток	09.11	
9.	ОРУ. Передвижения баскетболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра баскетбол	1	Спортзал, ворота, мяч, свисток	16.11	
10.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение баскетб-го мяча. Дальняя передача. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, мяч, свисток	23.11	
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в кольцо с штрафной, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, мяч, свисток	30.11	
12.	ОРУ без предметов на месте. Взаимодействие баскетболистов в нападении. Тактика нападения в баскетболе. Игра.	1	Спортзал, ворота, мяч, свисток	07.12	
13.	ОРУ. Тактика защиты в баскетболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, мяч, свисток	14.12	
14.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	Спортзал, гимнастические коврики	21.12	

15.	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	28.1 2	
16.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.	1	Спортзал, гимн. маты, коврики.	11.0 1	
17.	О Р У . Акробатические упражнения: кувырki, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь».	1	Спортзал, гимн. маты, коврики	18.0 1	
18.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1	Спортзал, гимнасти ч.стенка, переклади ны	25.0 1	
19.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Баскетбол».	1	Спортзал, переклади ны гимна. коврики	01.0 2	
20.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.	08.0 2	
21.	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1	Спортзал, скамейка, гимн. стен - ка, коврик и	15.0 2	
22.	ОРУ. Совершенствование «отжимания». Эстафеты с элементами акробатики	1	Спортзал, гимн. маты	22.0 2	
23.	ОРУ. Силовые упражнения. Подвижные игры «вышибалы»	1	Спортзал, гимн., ма-	29.0 2	

			ты,гантели		
24.	ОРУ с мячом. Совершенствование комбинаций в акробатике.подвижная игра «Волейбол»	1	Спортзал, гимнаматы	07.03	
25.	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «баскетбол».	1	Спортзал, скакалка	14.03	
26.	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1	Спортзал, гимна. коврик, скакалки	21.03	
27.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	Спортзал, гимна.стенка , перекладины, скамейки, скакалки	04.04	
28.	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Спортзал, набивные мячи,рулетка,маты, гимна.стенка	11.04	
29.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	18.04	
30.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Волейбол»	1	Спортзал, волейбол. сетка,мяч	25.04	
31.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	Спортзал, волейбол. площадка ,мяч	02.05	

32.	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	Волейбол ьная площадка ,мяч	08.0 5	
33.	Ору в движении.нижня прямая подача. Учебная игра в Волейбол	1	Волейбол ьная площадка ,мяч	16.0 5	
34.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	Волейбол ьная площадка , сетка, мячи, свисток	23.0 5	