

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 86»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/О.Н. Суркова/  Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по ВР МОУ «СОШ № 86» _____/М.Н. Земскова/ «25» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 86» _____/Л.А. Васильева Приказ № 206 от «29» августа 2023 г.</p>
--	--	--

**Программа курса  
внеурочной деятельности  
физического направления  
«ОФП»  
для учащихся 5 класса**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

**Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «**Основы физической подготовки**» для 5 классов составлена **на основе:**

- 1. программы** «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012; примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ

**и в соответствии:**

- с **приказом** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»
- с **приказом** Министерства образования Российской Федерации № 1312 от 9 марта 2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,

### **Обоснование необходимости данного курса.**

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебный курс «ОФП» призван решать следующие **задачи:**

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

### **Цель занятий ОФП:**

удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;

увеличивать двигательный режим ребенка;

формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;

повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;

развивать коммуникативные навыки;

сокращать адаптационный период пребывания в школе.

### **Задачи ОФП:**

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;  
Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;  
Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;  
Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;  
Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;  
Воспитание нравственных и волевых качеств;  
Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;  
Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;  
Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;  
Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том,** что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

**Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на изучение предмета «ОФП» в 5 классе отводится 1 час в неделю (34 часов),

**Материально-техническое обеспечение**

*Литература:*

стандарт начального общего образования по физической культуре;  
примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—7 классы»);  
рабочие программы по физической культуре;  
учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;  
методические издания по физической культуре для учителей.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;  
скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
маты гимнастические;  
мячи набивные (1 кг);  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные)  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (резиновые, баскетбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
мячи средние резиновые;  
гимнастические кольца;  
аптечка медицинская.

### **Планируемые предметные результаты.**

#### Личностные результаты:

положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Содержание учебного курса «ОФП»**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;  
 -оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;  
 -тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика (10 часов)

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.

Спортивные игры : Баскетбол (9 часов)

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

Лыжная подготовка (7 часов)

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Волейбол (8 часов)

Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Поддача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 5 часов</b>				
1		Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт.	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности. низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением	1
2		Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег в спокойном темпе.	1

3		Челночный бег. Бег на скорость 500 метров.	Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, контролировать и оценивать результат своей деятельности	1
4		Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.	Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе	1
5		Прыжок в высоту. Основная стойка баскетболиста.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1
<b>Баскетбол- 9 часов</b>				
6		Т/Б во время спортивных игр.	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
7		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. Учебная игра	1
8		Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
9		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
10		Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
11		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении.	1
12		Выполнение штрафного броска.	Выполнять броски с разных точек; Ведение мяча с заданием.	1

13		Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	1
14		Дружеская встреча по баскетболу 5-6 класс. Различные остановки(прыжком, шагом)	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники .	1
<b>Лыжная подготовка – 7 часов</b>				
15		Т.Б. на занятиях.	Повторить Т.Б.	1
16		Правила, уход за лыжами. Лыжные мази, дистанция 1 км.	Изучить историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.	1
17		Оказание медицинской помощи при обморожении.	Самоконтроль физических нагрузок. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при	1
18		Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	2
19		Спуск с гор в средней стойке, подъём <ёлочкой>.	Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км. Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1
20		Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение <Плугом>.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1
21		Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1
<b>Волейбол- 8 часов</b>				

22		Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
23		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
24		Поддача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1
25		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
26		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
27		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
28		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
29		Групповые тактические действия в нападении и защите	Поддача мяча. Учебно-тренировочная игра по правилам.	1
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>				
30		Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции	Высокий старт ( <b>15-30 м</b> ). Финиширование. Бег ( <b>3 x 50 м</b> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1

31		Бег на короткие дистанции.	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1
32-33		Бег по пересеченной местности	Высокий старт .Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	2
34		Бег по пересеченной местности	Определение результатов в спринтерском беге, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.