

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово  
Ипатовского района Ставропольского края

Рассмотрено  
на заседании МС  
протокол №1  
от 28.08.2024г.

Утверждено  
приказом по МБОУ СОШ №1  
г. Ипатово  
от 02.09.2024г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное

Форма и наименование занятий курс «ОФП»

класс 5-6

уровень общего образования основное-общее ;

руководитель Эльгайтарова Светлана Александровна

срок реализации программы 1 год, учебный год 2024-2025

количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил Эльгайтарова Светлана Александровна

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«ОФП»**

### **Пояснительная записка**

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 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

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе: здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьестроительство учащихся и воспитанников, 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 учащихся и воспитанников культуры здоровья.

### **Общая характеристика курса**

Программа разработана для учащихся и воспитанников 5 и 6 класса. Срок реализации программы - 1 год. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю 34 часа (5 класс), 34 часов (6 класс).

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

Учебный материал соответствует возрастным особенностям учащихся и составлен по принципу постепенного перехода от простого к более сложному. Значительная часть разделов программы 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 учащимся и воспитанникам возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

## Содержание предметного курса

### Введение

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.
- Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность.
- Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.
- Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

### Легкая атлетика (7 часов)

- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов;
- упражнения на растяжение мышц у опоры;
- упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений;
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.
- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями;

- перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
- Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

#### **Пионербол (7 часов)**

- Возникновения игры.
- Правила игры в пионербол.
- Организация и проведение соревнований.
- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.
  - а) Стойки, перемещения;
  - б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;
  - в) Поддача мяча: верхняя прямая;
- Подводящие и подготовительные упражнения.
- Техника защиты:
  - а) Стойки, перемещения;
  - б) Приём мяча;
  - в) Блокирование.

#### **Подвижные игры (12 часов)**

- игровые задания с использованием строевых упражнений,
- упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- прыжки,
- бег, метания и броски;
- упражнения на координацию,
- выносливость и быстроту.
- Подвижные коллективные игры

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка
- спортивный зал с освещением и вентиляцией
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- обручи
- малые мячи,
- набивные мячи,

-баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы курса	Количество часов ( 5 класс)	Количество часов (6 класс)
	Легкая атлетика	8	8
	Пионербол	12	12
	Подвижные игры	8	8
	Баскетбол	6	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности 5-6 класс**

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Требования к результату
	план	факт			
<b>Раздел №1. Легкая атлетика – 8 ч</b>					
1			Вводный инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена. Игра.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.  Знать перечень снарядов и их устройств. Уметь правильно вести личную гигиену.
2			Высокий старт. Круговая эстафета	1	Уметь правильно выполнять команды учителя.
3			Высокий старт. Круговая эстафета.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью.  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
4			Высокий старт. Линейные эстафеты	1	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
5			Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.  Уметь правильно выполнять команды учителя.
6			Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Прыжок длину с места.	1	

7			Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Полоса препятствий.	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места. Уметь правильно выполнять команды учителя.
8			Прыжок в длину с места. Полоса препятствий.	1	Выполнять прыжок в длину с места. Уметь правильно выполнять команды учителя. Уметь правильно проходить полосу препятствий.
<b>Раздел №2 Подвижные игры- 8 часов</b>					
9			Подвижные игры.	1	Знать правила и уметь проводить подвижную игру.
10			Подвижные игры.	1	
11			Подвижные игры.	1	
12			Подвижные игры.	1	
13			Подвижные игры.	1	
14			Подвижные игры.	1	
15			Подвижные игры.	1	
16			Подвижные игры.	1	
17-18			Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подачи.	2	Играть в пионербол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия
19-20			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подачи.	2	

21-22			Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подачи.	2	
23-24			Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Подачи.	2	
25-26			Передачи. Подачи. Учебная игра.	2	
27-28			Передачи. Подачи. Учебная игра.	2	

**Раздел № 4 Баскетбол- 6 часов (6 класс) 6 часов (5 час)**

29			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия
30			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
31			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
32			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
33			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
34			Стойки и перемещения игра. Комбинации из освоенных	1	
			элементов. Игра.		

			элементов. Игра.	
--	--	--	------------------	--

### Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности 6 класс

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Требования к результату
	план	факт			
<b>Введение 1 час</b>					
1	05.09		Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
<b>Раздел №1. Легкая атлетика – 15 ч</b>					
2	12.09		Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	Знать перечень снарядов и их устройств. Уметь правильно вести личную гигиену.
3-4	19.09 26.09		Высокий старт. Круговая эстафета	2	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5	03.10		Высокий старт. Линейные эстафеты	1	

6-7	10.10 17.10		Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	2	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
8	24.10		Высокий старт. Передача эстафетной палочки	1	
9	07.11		Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта
10	14.11		Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
11	21.11		Прыжок в длину.	1	Уметь прыгать в длину с места;
12	28.11		Обучение прыжку с места	1	
13	24.10		Приземление после прыжка	1	
14	05.12		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	1	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.
15	12.12		Бег 1000 м	1	Бегать дистанцию 1000м

**Раздел №2. Пионербол с элементами волейбола – 10 часов**

16-17	19.12 26.12		Передача мяча двумя руками сверху вперед	2	Играть в пионербол с элементами волейбола; правильно выполнять технические действия
18-19	09.01 16.01		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	2	
20-21	23.01 30.01		Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	
22-23	06.02 20.02		Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	2	
24-25	27.02 06.03		Тренировочная игра в волейбол	2	

**Раздел №5. Подвижные игры - 12 часов**

26-27	13.03 20.03		Командные виды спорта. Правила соревнований.	2	Знать основные командные виды спорта. Знать основные правила спортивных соревнований.
28-29	03.04 10.04		Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнышки»	2	Знать основные принципы ускорения при беге. Уметь бегать с максимальной скоростью.
30-31	17.04 24.04		Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «К своим флажкам», «Прыгающие	2	Знать основные способы ориентирования в пространстве. Уметь ориентироваться в пространстве.

			воробушки».		
32-34	15.05 22.05		Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит»	3	Знать основные правила метания мяча. Уметь метать мяч на максимальное расстояние.
			Итого:	34	

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

### **Ожидаемые результаты:**

Освоение учащимися и воспитанниками программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты.**

**Учащиеся и воспитанники получают возможность:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты.**

**Учащиеся и воспитанники получают возможность:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, легкой атлетики, футбола
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика.

**-выполнять тесты основанные на комплексе ГТО 3 ступени.**