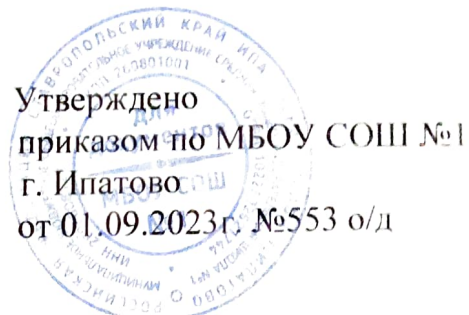


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово
Ипатовского района Ставропольского края

Рассмотрено
на заседании МС
протокол №1
от 29.08.2023г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное
Форма и наименование занятия курс «ОФП»
класс 5-6
уровень общего образования основное-общее;
руководитель Эльгайтарова Светлана Александровна
срок реализации программы 1 год, учебный год 2023-2024
Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил  Эльгайтарова Светлана Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».

- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цель и задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое 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 здоровьесформирование 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 часов.

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 (1 час)

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) Подача 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
	Легкая атлетика	8
	Пионербол	12
	Подвижные игры	8
	Баскетбол	6
	ИТОГО	34

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности 5-6 класс

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Требования к результату
	план	факт			
Раздел №1. Легкая атлетика – 8 ч					
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. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку. Уметь правильно выполнять команды учителя.
5		Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1		
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.

Раздел №2 Подвижные игры- 8 часов

9			Подвижные игры.	1	
10			Подвижные игры.	1	
11			Подвижные игры.	1	
12			Подвижные игры.	1	
13			Подвижные игры.	1	

14			Подвижные игры.	1	Знать правила и уметь проводить подвижную игру.
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- 7 часов (6 класс) 6 часов (5 класс)					
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 элементов. Игра.	1

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности 6 класс

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Требования к результату
	план	факт			
Введение 1 час					
1			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)
Раздел №1. Легкая атлетика – 15 ч					
2			Терминология, Снаряды и их	1	Знать перечень снарядов и их устройств. Уметь правильно вести личную

			устройство. Личная гигиена		гигиену.
3-4			Высокий старт. Круговая эстафета	2	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5			Высокий старт. Линейные эстафеты	1	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
6-7			Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	2	
8			Высокий старт. Передача эстафетной палочки	1	
9			Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта
10			Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
11			Прыжок в длину.	1	Уметь прыгать в длину с места;
12			Обучение прыжку с места	1	
13			Приземление после прыжка	1	

14			Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	1	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.
15			Бег 1000 м	1	Бегать дистанцию 1000м
Раздел №2. Пионербол с элементами волейбола – 10 часов					
16-17			Передача мяча двумя руками сверху вперед	2	Играть в пионербол с элементами волейбола; правильно выполнять технические действия
18-19			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	2	
20-21			Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	
22-23			Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	2	
24-25			Тренировочная игра в волейбол	2	
Раздел №5. Подвижные игры - 12 часов					
26-27			Командные виды спорта. Правила соревнований.	3	Знать основные командные виды спорта. Знать основные правила спортивных соревнований.
28-29			Подвижные игры на развитие скоростных способностей	3	Знать основные принципы ускорения при беге. Уметь бегать с максимальной скоростью.

			«Пятнышки»		
30-31			Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве « К своим флажкам», «Прыгающие воробушки».	3	Знать основные способы ориентирования в пространстве. Уметь ориентироваться в пространстве.
32-33			Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит»	2	Знать основные правила метания мяча. Уметь метать мяч на максимальное расстояние.
34			Резервное время	1	
			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.**