

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Краснокаменская средняя общеобразовательная школа № 4

Согласовано: заместитель директора по УВР	Утверждено: Директор МБОУ Краснокаменской СОШ № 4
 Вахрамеева Н.А.	 Каминская И.В.
« 31 » 08 2023 г.	Приказ № 95 от 31.08.2023 г.

для ДОКУМЕНТОВ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Учитель: Дьяченко Александр Сергеевич

2023–2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 11.12.2020)
- Устав МБОУ Краснокаменской СОШ № 4
- Основная образовательная программа МБОУ Краснокаменской СОШ № 4

### Характеристика курса

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### Цель и задачи

**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.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепления здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4.	Гимнастика	8
5.	Лёгкая атлетика	9
6.	Лыжи	7
7.	Настольный теннис	7
8.	Волейбол	11
9.	Футбол	10
10.	Баскетбол	13
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА (ОФП)

№	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Дата
		34	
1	Физическая культура и спорт	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>9</b>	
4	Медленный бег. Бег на короткие дистанции	1	
5	Бег на короткие дистанции	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Кросс 500 метров	1	
8	Кросс 1000 метров	1	
9	Прыжки в длину с разбега	1	
10	Прыжки в высоту с разбега	1	
11	Метание гранаты в цель на дальность	1	
12	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	
	<b>Льжи.</b>	<b>7</b>	
13	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1	
14	Сочетание лыжных ходов	1	
15	Сочетание лыжных ходов.	1	
16	Основные элементы тактики лыжных гонок	1	
17	Основные элементы тактики лыжных гонок	1	
18	Лыжная гонка 1-2 км.	1	
19	Лыжная гонка 1-2 км.	1	
	<b>Настольный теннис.</b>	<b>7</b>	
20	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1	
21	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	
22	Контрудары	1	
23	Тактика парной игры	1	
24	Тактика парной игры	1	
25	Варианты тактики парной игры	1	
26	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	

<b>Гимнастика.</b>		<b>8</b>
27	Строевые упражнения	1
28	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
29	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
30	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Преодоление полосы препятствий	1
33	Выполнение гимнастических упражнений	1
34	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>11</b>
35	Перемещение из стойки	1
36	Передача мяча сверху двумя руками	1
37	Приём мяча снизу двумя руками	1
38	Отбивание мяча в прыжке	1
39	Нижняя прямая подача	1
40	Нападающий удар	1
41	Тактические действия в нападении	1
42	Тактические действия в защите	1
43	Учебные игры	1
44	Контрольные игры. Судейская практика	1
45	Контрольные игры. Судейская практика	1
	<b>Футбол.</b>	<b>10</b>
46	Удары на точность, силу, дальность	1
47	Остановки мяча	1
48	Ведение мяча. Финты	1
49	Отбор мяча	1
50	Расстановка игроков	1
51	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1
52	Групповые и командные действия	1
53	Тактика игры в защите. Судейская практика	1
54	Групповые и командные действия	1
55	Соревнования по футболу	1
	<b>Баскетбол.</b>	<b>13</b>

56	Правила игры	1
57	Правила игры	1
58	Передвижения	1
59	Остановка шагом и прыжком	1
60	Поворот на месте. Промежуточная аттестация.	1
61	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1
62	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1
63	Ведение мяча	1
64	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1
65	Штрафной бросок.	1
66	Перехват, вырывание, забивание мяча	1
67	Выбор места	1
68	Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1

### Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007