

Содержательный раздел
Основной образовательной программы основного общего образования
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности: «Общая физическая подготовка «ОФП»

Количество часов: 68

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Лалин Н.Н. , учитель физической культуры высшей категории

Новомосковск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено 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 вне учебной 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.

При разработке программы учтены возможности образовательной организации по реализации ФГОС, а также интересы учащихся и их родителей.

Внеурочная деятельность введена в часть учебного плана, формируемого образовательной организацией в рамках **спортивно-спортивного и оздоровительного направления.**

Цель:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом МБОУ «СОШ № 20» рабочая программа рассчитана на 68 часов преподавания внеурочной деятельности в 5-ых классах в объеме 2 часа в неделю (34 недели).

Общая характеристика внеурочной деятельности «ОФП»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья средних школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Описание места внеурочной деятельности «ОФП»

Внеурочная деятельность «ОФП» изучается 1 год. Общее количество времени на 1 год обучения составляет 68 часов в 5 классе. Общая недельная нагрузка в году обучения составляет 2 часа.

Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности «ОФП»

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание тем внеурочной деятельности «ОФП»

Раздел 1. Легкая атлетика **10 часов**

- 1.1. ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.
- 1.2.ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.
- 1.3.ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.
- 1.4.ОРУ. СБУ Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка.
- 1.5.ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.)

Раздел 2. Гимнастика. **16 часов**

- 1.1. ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
- 1.2.ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.
- 1.3.ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)
- 1.4.ОРУ. Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.
- 1.5.ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр).
- 1.6.ОРУ в парах. Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.
- 1.7.ОРУ с предметами. Полоса препятствий.
- 1.8.ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах.

Раздел 3. Бадминтон. **10 часов**

- 1.1. Правила поведения соревнований по бадминтону. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.
- 1.2. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача Жонглирование на разную высоту с перемещением Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой
- 1.3. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Высокодалекие удары. Подача короткая, длинная.
- 1.4. Прием подачи сверху, снизу. Удары сверху, снизу. Перекидывание в парах двумя воланами.
- 1.5. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами

Раздел 4. Спортивные игры. **22 часа**

- 1.1.ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).
- 1.2.ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание (контр.)
- 1.3.О.Р.У. «Русская лапта»
- 1.4.О.Р.У. «Русская лапта»
- 1.5.О.Р.У. «Русская лапта» (контр.).
- 1.6.ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.).
- 1.7.ОРУ. Игра в баскетбол.
- 1.8.ОРУ . Броски в движении- (контр.).
- 1.9.ОРУ. Игра в пионербол.
- 1.10. ОРУ. Игра в волейбол.
- 1.11. ОРУ. Подачи в волейболе (контр.)

Раздел 5. Легкая атлетика **12 часов**

- 1.1.ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф. палочки

- 1.2.ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку (контр.).
- 1.3.ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м (контр.).
- 1.4.ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?».Бег на короткие дистанции 300 м (контр.).
- 1.5.ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений.
- 1.6.ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр).

**Тематическое планирование
внеурочной деятельности «ОФП»**

№ п.п	Раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.1	Легкая атлетика	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.	2
2.2	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	2
3.3	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	2
4.4	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка.	2
5.5	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.)	2
6.1	Гимнастика	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	2
7.2	Гимнастика	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	2
8.3	Гимнастика	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр.). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	2
9.4	Гимнастика	ОРУ.Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.	2
10.5	Гимнастика	ОРУ.Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр.).	2
11.6	Гимнастика	ОРУ в парах.Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.	2
12.7	Гимнастика	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	2
13.8	Гимнастика	ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах	2
14.1	Бадминтон	Правила проведения соревнований по бадминтону. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	2
15.2	Бадминтон	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача Жонглирование на разную высоту с перемещением Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой	2
16.3	Бадминтон	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.Высокодалекие удары. Подача короткая, длинная.	2
17.4	Бадминтон	Прием подачи сверху, снизу. Удары сверху, снизу.Перекидывание в парах двумя воланами.	2

18.5	Бадминтон	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами	2
19.1	Спортивные игры	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).	2
20.2	Спортивные игры	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу).Приседание (контр.)	2
21.3	Спортивные игры	О.Р.У. «Русская лапта»	2
22.4	Спортивные игры	О.Р.У. «Русская лапта»	2
23.5	Спортивные игры	О.Р.У. «Русская лапта» (контр.) .	2
24.6	Спортивные игры	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.) .	2
25.7	Спортивные игры	ОРУ. Игра в баскетбол.	2
26.8	Спортивные игры	ОРУ . Броски в движении- (контр.) .	2
27.9	Спортивные игры	ОРУ. Игра в пионербол.	2
28.1 0	Спортивные игры	ОРУ. Игра в волейбол.	2
29.1 1	Спортивные игры	ОРУ. Подачи в волейболе (контр.)	2
30.1	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф.палочки	2
31.2	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку (контр.) .	2
32.3	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м (контр.) .	2
33.4	Легкая атлетика	ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м (контр.) .	2
34.5	Легкая атлетика	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр.) . Совершенствование легкоатлетических упражнений.	2

Планируемые результаты внеурочной деятельности «ОФП»

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр;
- умение играть в спортивные игры ;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.
-

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности, должна отражать содержание и критерии оценки, формы представления результатов оценочной деятельности, описание организации и содержания промежуточной аттестации обучающихся в рамках внеурочной деятельности, оценки проектной деятельности обучающихся. Участие в Фестивале игр по окончании учебного года является зачетом по прохождению программы «Общая физическая подготовка»