

РАССМОТРЕНО
руководитель МО
_____ Нестеренкова Е.П.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
_____ Троян Л.И.

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ Кондрыкина С.Н.

Протокол от 31.08.2023 г. №1

Приказ от 31.08.2023 №177-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
(5-8 класс)

Смоленск

2023

Пояснительная записка.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Возрастной состав обучающихся -11 – 15лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Содержание учебного курса.

Физическая культура человека.

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

Настольный теннис.

Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису.

Лыжи.

Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

Волейбол.

Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Контрольные игры. Судейская практика.

Футбол.

Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

Баскетбол.

Правила игры. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется: в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках курса «ОФП» программы воспитания; в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- Понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму.
- Освоение доступных способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития.
- Целостное развитие психических и физических качеств.

- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
- Формирование у школьников представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Тематическое планирование ОФП 5 - 9 классы
34 ч 1 ч в неделю (7Б)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Физическая культура и спорт	1		
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1		
Лёгкая атлетика – 4 ч				
4	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		
5	Прыжки в длину с разбега	1		
6	Метание гранаты в цель на дальность	1		
7	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.	1		
Гимнастика – 4 ч				
8	Строевые упражнения.	1		
9	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
10	Акробатические упражнения	1		
11	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.	1		
Настольный теннис – 4 ч				
12	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	1		
13	Контрудары. Тактика парной игры.	1		
14	Варианты тактики парной игры.	1		
15	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1		
Лыжи – 4 ч				
16	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1		
17	Сочетание лыжных ходов.	1		
18	Основные элементы тактики лыжных гонок.	1		
19	Лыжная гонка 3 км.	1		
Волейбол – 5 ч				
20	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
21	Отбивание мяча в прыжке.	1		
22	Нижняя прямая подача.	1		
23	Тактические действия в нападении.	1		

24	Контрольные игры. Судейская практика.	1		
Футбол – 5 ч				
25	Удары на точность, силу, дальность.	1		
26	Ведение мяча. Финты.	1		
27	Тактика игры в нападении. Судейская практика.	1		
28	Групповые и командные действия.	1		
29	Соревнования по футболу.	1		
Баскетбол – 5 ч				
30	Правила игры.	1		
31	Остановка шагом и прыжком.	1		
32	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		
33	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
34	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1		
Всего: 34				