

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
Пепелева Е.Е.

« »

2025 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ №14»
Тряпочкина А.Н
приказ №

от « »

2025г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
направление: развитие личности и ее способностей
«ОФП»
для 5 классов
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория

Красногвардейский, 2025 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» составлена на основании следующих документов:

- Закон РФ от 10.07.1992г №3266-1 «Об образовании» (ст. 7, ст 32);
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования РФ от 09.03.2004г №1312;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования России от 5 марта 2004г №1089 с изменениями от 31.01.2012 №69);
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.10г №189;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №14»
- Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 7-8 классов, с учетом федерального компонента государственного стандарта общего образования (2004г), в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ по физической культуре.

Цель программы: совершенствование физической подготовки, массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

Реализация данной цели направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Структура и содержание данной программы раскрывает основные разделы учебного материала для 5 классов.

Актуальность: здоровье – главная ценность жизни. Без нег нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья.

В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно – психическими перегрузками.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты:

- 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 поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе основных 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;
- организовать 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 эталонным образом;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять ОФП как средство для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменениях, вариативных условиях.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж.

Практическая часть ОФП включает в себя: легкую атлетику и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Сроки реализации: объем часов на изучение содержания физической культурой составляет: 34 часов в год.

Режим занятий: среда, 1 часа по 40 минут.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 5 классов, возраст обучающихся 10-11 лет.

Содержание программного материала

1. Основы знаний (в процессе занятий)

- Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных площадках.
- Требования к спортивной одежде и обуви.
- Режим дня спортсмена.
- Беседа на тему «Личная гигиена».
- Беседа на тему «Закаливание».
- Беседа на тему «Первая помощь при травмах и их профилактика».
- История возникновения Легкой атлетики, основные правила соревнований.
- История возникновения спортивной игры «Футбол», основные правила игры.
- История возникновения спортивной игры «Волейбол», основные правила игры.
- История возникновения спортивной игры «Баскетбол», основные правила игры.

2. Легкая атлетика (21 часа)

- Бег 30 метров
- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Челночный бег 3+10 м
- Челночный бег 6+10 м
- Бег 1000 метров
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Метание на дальность
- Силовая подготовка (подтягивание из положения вис, отжимание из упора лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа)
- Прыжки через скакалку
- Тройной прыжок с места
- Эстафетный бег.

3. Спортивные игры (13 часов)

- Футбол (4ч)

Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

- Волейбол (5ч) Стойка игрока(верхняя, средняя, низкая); передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
- Баскетбол (4ч)
Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Формы организации и виды деятельности
1		ТБ во время занятий в зале и на стадионе. Требования к спортивной одежде. Техника бега на короткие дистанции.	Теоретические знания.. Групповые занятия. Подвижные игры без мячей. Правила поведения, командных действий, закрепление навыков игры.
2		История легкой атлетики, основные правила. Техника челночного бега	
3		Бег на развитие выносливости.	
4		Прыжок в длину с места. Силовая подготовка.	
5		Прыжок в длину с разбега	
6		Личная гигиена. Метание на дальность	
7		Эстафетный бег	
8		Спортивные игры (футбол) История футбола, основные правила.	
9		Спортивные игры (футбол)	
10		Тройной прыжок с места.	
11		Спортивные игры (футбол)	Теоретические знания. Групповые занятия. техника безопасности. Техника ловли, передачи мяча. Спортивные игры (Правил игры, подачи, прием мяча, тактика
12		Силовая подготовка	
13		Спортивные игры (баскетбол). История возникновения игры баскетбол, основные правила игры.	
14		Спортивна игры (баскетбол)	
15		Спортивные игры (баскетбол)	
16		Челночный бег	
17		Прыжок в длину с места	
18		Режим дня спортсмена. Силовая подготовка	
19		Спортивные игры (баскетбол)	
20		Бег на развитие выносливости.	

21	Упражнения на развитие силы.	нападения и защиты)
22	Развитие координационных способностей.	
23	История волейбола. Спортивная игра(волейбол)	
24	Развитие скоростной выносливости	
25	Спортивная игра(волейбол)	
26	Тройной прыжок с места	
27	«Закаливание». Спортивная игра(волейбол)	
28	Спортивная игра(волейбол)	
29	Развитие координационных способностей. Спортивная игра(баскетбол)	
30	Техника безопасности на стадионе. Спортивная игра (футбол)	
31	Метание малого мяча на дальность.	
32	Прыжок в длину с разбега	
33	«Первая помощь при травмах и их профилактика». Бег на короткие дистанции.	
34	Развитие выносливости. Эстафетный бег	
Всего: 34 часа		Теоретические знания. Групповые занятия. техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)

Литература:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. "Просвещение",2012.
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.
6. Презентации на тему: «Личная гигиена», «Закаливание», « Легкая атлетика», «Спортивная игра футбол», «Спортивная игра баскетбол», «Спортивная игра волейбол».

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- Спортивная площадка (беговая дорожка, прыжковая яма, игровая в/б площадка, игровая б/б площадка, ворота футбольные).

- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные мячи.
- Скакалки.
- Футбольные мячи.
- Малые мячи.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Сетка волейбольная.
- Щиты с кольцами.
- Секундомер.
- Маты гимнастические.
- Рулетка.
- Набивные мячи.
- Гантели.
- Перекладина.
- Тренажер для отжимания.
- Эстафетные палочки.